

Gerrie gesels tennis

Leer by 'n meester



Gerrie Berner

Gerrie gesels tennis

Gerrie Berner



rapid access publishers

Rapid Access Publishers (RAP) is 'n divisie van AFRICAN SUN MeDIA, die Universiteit van Stellenbosch se uitgewery. Selfublikasie (die skep van boeke vir betalende kliënte) is een van die dienste wat RAP lewer. Hierdie boek kan direk bestel word by www.sun-e-shop.co.za.

Gerrie gesels tennis

Vir die skrywer uitgegee deur Rapid Access Publishers, 'n divisie van AFRICAN SUN MeDIA, Victoriastraat, Stellenbosch 7600
www.africansunmedia.co.za

Kopiereg © 2003 G. Berner

Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie boek mag sonder die skriftelike verlov van die uitgewer gereproduseer of in enige vorm deur enige elektroniese, fotografiese of meganiese middel weergegee word nie, hetsy deur fotokopiëring, plaat-, band- of laserskyfopname, vermikrofilming, via die Internet of e-pos of enige ander stelsel van inligtingsbewaring en -ontsluiting.

Eerste uitgawe 2003

ISBN: 978-1-919985-02-2

e-ISBN: 978-1-919985-55-8

DOI: 10.18820/9781919985558

Bandontwerp deur Dewald van Zyl

Geset in 10 pt Palatino

Bladontwerp deur Heloise Davis

Gedruk en gebind deur US Drukkery, Victoriastraat, Stellenbosch 7600

Opgedra aan James Hogg, wat my ten spyte van sy eie siektetoestand geïnspireer het om te skryf. Hy is op 22 Oktober 2002 oorlede.

Verder word die boek opgedra aan Jannie de Kock wat my op die Bottelary-klubbane my eerste geleentheid gegee het om af te rig.

Inhoud

Bekendstelling	ix
Voorwoord	x
Tegniese wenke	
'n "Afslaan" is eintlik 'n "opslaan"	1
Vermý spanning met die afslaan	2
Krag – die tennisbal het nie "vlerke" of "remme" nie	4
Hoë bal op die handrug	4
Enkelhand-ondersnyhandrug – ook 'n wapen	5
Die vlughou is van onskatbare waarde	6
Buig die knieë vir sukses	7
Swaai deur die bal vir positiewe tennis	9
Behou respek vir die spel – basiese beginsels	10
Taktiese wenke	
Bal in die net is grootste tennissonde	12
Speel die bal vroeg	13
Hoe om 'n vlak hou van 'n opponenent te hanteer	14
Aggressie beteken nie noodwendig 'n wenhou nie	16
Die verbyhou as 'n aanvallende wapen	17
Die onvermoë om uit 'n wenposisie af te rond is 'n tennispook	18
Smee 'n romanse met raketsakke as teikens	19
Maak van die wind 'n vriend	21
Wat beteken dit om druk uit te oefen?	22
Hoe om druk uit te oefen	25
Goue tennisreëls	29
Kopkrag	
Ek wil self	31
Wees taakgerig	34
Gebruik die bal om te fokus	36
Persoonlikheidseienskappe wat presteerders in gemeen het	40
Raak meer kompetend	49
Die meeste druk op junior spelers kom van hulself	52
Sukses kan spanning veroorsaak	54

Floreer op uitdagings	55
Positiewe lyftaal om druk uit te oefen	56
Die teesakkie	58

Vir die afrigter

Die squadsisteem	59
Die afrigter se rol in die squadsisteem	60
Tegniese ontwikkeling met 'n dril (selfontwikkeling)	63
Die inoefen van vaardighede	66
Die voordele van tegniese ontwikkeling deur selfontdekking	66

Die tennisouer

Luister eers	68
Ouerskap	69

Allerlei

Die "oom Janne" in tennisklubs	72
Talent en potensiaal	72
Kies oefenmaat versigtig	74
Hoe om tennis op TV te kyk	75
Matie-tennis speel vir 'n span	77

Lewenslesse

Jy is nie 'n "loser" nie	80
Op die pad van deelname is almal wenners	81
'n Tenniswedstryd is soos die lewe self	83

Die laaste woord behoort aan oom Gerrie se oudleerlinge

85

Bylae

Oudleerlinge van Gerrie Berner wat in hierdie boek vermeld word	98
--	----

Bekendstelling

Wat sal oom Gerrie sê?

Dit was een van die eerste dinge wat 'n speler se gedagtes binnegeskiet het tydens 'n internasionale wedstryd in Duitsland.

Hoewel hierdie gedagte vanuit 'n sielkundige perspektief ont-wrigtend mag wees, spreek dit boekdele vir die rol wat Gerrie Berner in die lewens van sy spelers speel. Sielkundiges kan sekerlik 'n verskeidenheid afleidings uit hierdie gedagte maak, wat kan wissel van die hoë agting wat Gerrie se leerlinge vir hom het, die vertrouwe in sy raad en dat hulle hom nie wil teleurstel nie.

Wat sal oom Gerrie sê? Die antwoord op hierdie vraag lê opgesluit in hierdie boek. Ek is daarvan oortuig dat die talle leerlinge, ouers en Gerrie se kollegas hierdie boek sal geniet.

Dankie, Gerrie, dat jy jou ervaring en wysheid met ons deel.

Justus Potgieter

Hoof: Departement Sportwetenskap
Universiteit van Stellenbosch

Voorwoord

*E*k wil vir geen oomblik te kenne gee dat my manier van afrig die enigste metode is nie. Dit is eerder 'n aanduiding van die filosofieë wat vir my getwerk het. Verder deel ek graag my oortuiging dat tennis speel 'n mens pantser teen die lewe daarbuite. Die boek is geskryf vir elkeen wat die spel kan speel, en nie net vir top-spelers nie.

Dit is met huiwering dat ek die laaste hoofstuk byvoeg. Maar as dit afrigters bedag kan maak op hulle leerlinge se behoeftes, asook op hulle verantwoordelikheid teenoor hulle leerlinge, sal ek tevrede wees. Dankie aan al my leerlinge by wie ek soveel geleer het.

Ter wille van bondigheid verwys “hy” en “hom” na albei geslagte. Die inhoud van hierdie boek het betrekking op regshandige spelers.

Dankie aan al my leerlinge by wie ek soveel geleer het. Dankie aan Linette, Amourine en Gerrie jr. wat my altyd ondersteun het. En dankie aan dr. Pierre Bredenkamp (oud-leerling) deur wie se inisiatief die boek gepubliseer is.

Gerrie Berner

Hoofstuk 1

Tegniese wenke

Tegniese ontwikkeling is 'n praktiese ervaring. Daarom is die volgende tegniese wenke daarop gemik om die spelsituasie beter tot die speler se voordeel te benut. Tegniese vaardighede moet direk verband hou met die spelsituasie waarin die speler hom op 'n spesifieke oomblik bevind. En hoe beter die speler se vaardighede, hoe beter kan hy die uitdaging van 'n spelsituasie hanteer.

'n "Afslaan" is eintlik 'n "opslaan"

Met televisie wat beeld en klank tot in ons woonvertrekke dra, hoor 'n mens dikwels hoe 'n speler na 'n onsuksesvolle afslaan mompel "get up!" of "get through the ball!" Die beginsel wat ter sprake is, is dat die raketkop weliswaar "op" en "uit" moet swaai. Na die raketkop se terugswaai na agter die rug, moet dit na boontoe swaai na die kontakpunt, en dan moet die raket uit en deur die bal versnel.

Met 'n afslaan begin die opwaartse swaai van die raketkop van agter die rug. Die deurswaai is dus uiteindelik die spontane voltooing van die op- en uitswaai. Die swaai begin dus nie wanneer die bal gekontak word en die aksie afwaarts versnel word nie. Die term "afslaan" is dus eintlik nie korrek nie, maar behoort "opslaan" te wees.

Om die "op" en "uit" van 'n afslaan te verstaan, probeer die volgende: Plaas die raket met die terugswaai-posisie diep agter die rug, en vat dan die onderpunt daarvan vas met die linkerhand (vir regshandige spelers). Trek die raket afwaarts met die linkerhand en probeer om met 'n opwaartse beweging van die regterhand die raket uit hierdie greep te swaai. Wanneer die speler skielik met die linkerhand los, sal die raket van agter die rug in 'n opwaartse rigting uitvlieg – wat die sensasie en effek is waarna die afslaner streef. Die ideale kontakpunt vir die afslaan is dat die bal in die lug geplaas word (nie gegooi nie) waar die middel van die raket in die strekposisie kan bykom.

Toe Schalk van der Merwe die wêreld se junior kampioen was, het die tydskrif *World Tennis* hom bestempel as die junior met die beste afslaan in die wêreld. Sy geheim was 'n diep kniebuiging, 'n "launch" (ontploffing) met sy bene vorentoe, en dan opwaarts. Op

die hoogtepunt van sy afslaan het sy raketkop deur die bal versnel.

Een van die oefeninge wat hy gedoen het, was om met dieselfde aksie vanaf die agterste draad af te slaan om sy bene die werk te laat doen. Of om van die agterbaanlyn af te slaan en die agterste voet nie vorentoe te bring nie. Dit help dat die raketkop gedwing word om te versnel. Dit is net as korrektiewe afrigting bedoel. Hy (Schalk) het ook sy tweede afslaan geoefen deur 10 balle op 'n ry te pak en die balle een vir een af te slaan. Hy moes met minimum nege uit tien pogings suksesvol wees.

Die speler kan ook 'n raketlengte binne die agterbaanlyn staan wanneer hy sy tweede afslaan uitvoer. Die korter baan dwing die speler om die raketkop van links na regs, op en uit, deur die bal te versnel, om sodoende meer draai op die bal te plaas. Dit is veral 'n goeie oefening vir meisies wat met botol op die tweede afslaan sukkel. 'n Ander manier om die "op" en "uit" te oefen, is om iemand twee tree voor jou te laat staan en op, bo-oor sy kop te moet afslaan. Veiligheidshalwe is dit beter dat jy moet kan afslaan voordat jy hierdie oefening probeer!

Nog 'n wenk vir 'n speler is om in sy verbeelding sy linkerwysvinger onder sy ken te plaas en daar te hou totdat kontak met die bal klaar gemaak is. As die ken so lank moontlik regop kan bly, sal dit die speler in staat stel om die "op"- en "uit"-versnelling deur die bal uit te voer. Daarom dat spelers wat met 'n seer of stywe nek speel, dikwels goed afslaan. As gevolg van die besering word die speler dan gedwing om sy/haar kop stil en die ken regop te hou. Die "op" en "uit"-aksie op die afslaan beteken dat die afslaner sy krag-afslaan ook meer konstant en met meer balbeheer kan uitvoer.

Vermý spanning met die afslaan

Wanneer 'n speler gereed maak om af te slaan, word sy potensieel belangrikste wapen ingespan om 'n voordeel-situasie te skep. Dit is ook die enigste geleentheid waar die speler met die bal in sy besit stilstaan. Hy kan dus beplan en die hou sonder inmenging van sy teenstander uitvoer. Maar juis die feit dat die speler stilstaan, kan veroorsaak dat hy fisies oorspanne is wanneer hy uiteindelik afslaan. Spierspanning versteur die ritme en maak die aksie rukkerig. 'n Speler kan oor die beste afslaantegniek in die wêreld beskik, maar moet ontspanne wees om welslae te behaal.

'n Speler moet een of twee keer lekker diep asemhaal voordat die afslaan afgestuur word, om seker te maak dat alle spanning uit die skouerspiere en blaas is. Maak fisies seker dat die skouers "gaan". Die voorste mans- en vrouetennisspelers het elkeen hulle eie roetine

waarmee hulle hulself “afsonder” vir elke punt – wat ’n manier is om konsentrasie te behou. Kyk op televisie en kry vir jouself ’n rolmodel wie se roetines jy kan oorneem. Sommige spelers sal elke keer die bal presies dieselfde aantal kere bons. Hierdie roetine geld ook die pose tussen die eerste en tweede afslaan. Vanaf die oomblik dat die afslaner die bal ’n paar keer laat bons, is hy besig om homself “af te sonder”. In hierdie pose distansieer hy hom van die vorige afslaan se gevolge en fokus op die verwagtinge van die volgende punt. Ander spelers staan eers ’n tree van die agterbaanlyn af stil, neem die raket in die nie-spelende hand, blaas eers in die palm van die spelende hand en kyk vir ’n oomblik die teenstander stip in die oë. Die speler probeer om die situasie op te som en te besluit waar hy die afslaan wil plaas en wat hy daarmee wil vermag.

Die afslaner het streng gesproke die volgende opsies wat om met sy afslaan te doen:

- ♦ vanaf die gelykkant: in die middel af, wyd op die opponent se voorarm, of op sy lyf af;
- ♦ aan die voordeelkant: in die middel af, wyd op die handrug of weer op sy lyf af; en
- ♦ of hy net toe gaan, of gaan agter bly.

Hy stuur ook ’n boodskap aan sy teenstander met sy positiewe lyftaal van erns en doelgerigtheid. Dit is verkieslik dat ’n speler vooraf ’n prentjie vorm van waar hy sy afslaan gaan plaas. Moenie kyk na die plek waarheen jy wil afslaan nie. Behou daardie prentjie deur die afslaanaksie, hou steeds die bal dop tot wanneer die snare die bal tref. Dit versterk die aandagspan teen negatiewe emosies, byvoorbeeld vrees vir ’n dubbelfout. Besluiteloosheid of onbeplande afslane skep juis die klimaat vir spanning en dubbelfoute, veral onder groot druk soos op pot-, stel- of wedstrydpunte. Dit verg neutrale emosies en ’n positiewe taakgerigtheid. Veral ’n manlike speler moet ag daarop slaan dat wanneer hy goed afslaan, hy nie in die versoeking moet kom om nog beter, of harder, te wil afslaan nie. Die kans is goed dat so ’n speler geforseerd gaan wees en ritme kan verloor. Selfs die goeie spelers konsentreer meer op beheer en plasing as op blote krag – hoeveel te meer is dit nodig vir die gewone speler? Akkuraatheid en lengte van die afslaan verseker meer kishoue en ’n hoër persentasie suksesvolle afslane. Met speelervaring sal die speler leer om sy teenstander met intelligente afwisseling te verras. Variasie is die sleutel tot ’n suksesvolle afslaan.

Krag – die tennisbal het nie “vlerke” of “remme” nie

Om die bal met krag te kan slaan, is 'n belangrike deel van 'n tennisspeler se ontwikkeling. Maar 'n speler kan nie bloot besluit hy wil nou die bal hard slaan nie. 'n Speler mag die bal so hard slaan as wat hy wil, solank die bal oor die net is en in die baan land. 'n Speler moet nooit sy ritme en beheer oor die bal verloor nie.

'n Speler moet “vlerke” aan die bal gee deur die bal van onder af na bo te slaan, om sodoende altyd bo-oor die net te trek. Die “remme” waarmee die bal weer betyds afkom grond toe om in die baan te land, is die draai wat die speler op die bal plaas. Hoe gouer die speler wil hê die bal moet afkom grond toe, hoe meer draai moet hy op die bal plaas. Vandag word botol meer gebruik, maar onderdraai is nog steeds baie effektief. Met hierdie “vlerke” en “remme” in gedagte, kan die speler die bal so hard slaan as wat hy wil. “Vlerke” en “remme” beteken beheerde krag. En dit is 'n natuurlike uitvloeisel van ure se oefeninge om balle op 'n sistematiese wyse te slaan. Die speler sal uiteindelik in staat wees om die bal met krag te slaan. Dit gaan altyd gepaard met ritme, tydsberekening, krag uit beide die bene en die skouers, en die raketkop se versnelling vorentoe.

Hoë bal op die handrug

Die mees algemene probleem wat klubspelers ondervind, is hoe om 'n hoë bal op die handrug te hanteer – of dit met swaar botol gespeel is en of dit bloot net hoog geplaas is. Die grootste fout wat spelers begaan, is om instinktief met oop skouers agteruit te beweeg, dan na die bal te beweeg, en dan eers die raket terug te swaai. Die gevolg is dat die speler te naby aan die bal is en dus nie ruimte het om die terugswaai vir die hou uit te voer nie. Hy kan dus nie genoeg krag genereer om die bal diep terug te speel nie. Omdat die speler so ver moes terugval, het hy naby aan die agterste draad beland. In die proses staan hy waardevolle baangebied aan die opponent af, en stel homself bloot om maklik met 'n vlak of skuins hou uitgang te word.

Wat die speler in so 'n situasie behoort te doen, is om onmiddellik die raket terug te swaai. Die linkerhand op die nek van die raket neem die raket terug sodat die skouers volledig draai. Die regter-skouer (vir regshandige spelers) word feitlik tot teenaan die ken gedraai. Die speler is dan gereed om met 'n enkelhandrug 'n sny-handrugdryfhou uit te voer. Die raketkop word effens skuins op skouerhoogte teruggeneem. Daarvandaan sny die raketkop vorentoe deur die bal om krag te verkry. Die voorste skouer bly so lank moontlik voor en die kop van die raket eindig weer bokant die kontakpunt. Die kontakpunt is net voor die voorvoet, effens later as vir die botol-

dryfhou. Om lengte vir die hou te verseker, moet die liggaamsgewig vorentoe neig wanneer die kop van die raket deur die bal beweeg.

Verkieslik moet die bal tussen skouer- en heuphoogte gespeel word. Indien die bal te laag sak, sal dit die opponent genoeg tyd gee om in 'n aanvallende posisie by die net te kom. 'n Handruggreep moet verkieslik gebruik word om te verseker dat die gewrig sterk is. Die korrekte voorbereidingswerk met die skouers sal verseker dat die speler met die rotasie van sy skouers genoeg krag genereer om die bal diep en suksesvol terug te speel. 'n Ander opsie is om die opponent met 'n hoë lughou by die net onder druk plaas. Die meer gevorderde speler sal selfs 'n dubbelhandrug-dryfhou kan gebruik om met die raketkop, wat heelwat laer as die bal is, van laag na hoog deur die bal te dryf. Op hierdie wyse word die bal met krag en botol teruggestuur om die opponent se aanvalsmoontlikhede te beperk. Manspelers met baie sterk gewrigte kan selfs met 'n enkelhandrug-dryfhou die bal op dieselfde wyse met beide krag en botol terugspeel.

- ♦ *Het jy al ooit daaraan gedink om in 'n moeilike wedstryd jou opponent met 'n paar hoë houe op die handrug te beproef?*

Enkelhand-ondersnyhandrug – ook 'n wapen

In hierdie era van botol-dryfhoue is die enkelhand-ondersnyhandrughou steeds 'n doeltreffende wapen. Selfs spelers wat normaalweg hulle handrugdryfhoue met twee hande uitvoer, sal dan na die enkelhand oorskakel wanneer nodig is. Arthur Ashe het hierdie hou as die brood en botter van die klubspeler beskryf, juis omdat dit so 'n veilige en betroubare hou is.

'n Sterk handruggreep word gebruik en die voorbereidingswerk word met 'n volledige skouerdraai gedoen. Die raketkop word effens skuins op skouerhoogte teruggeneem. Daarvandaan sny die raketkop vorentoe deur die bal om krag te kry. Die voorste skouer bly so lank moontlik voor en die kop van die raket maak weer bokant die kontakpunt klaar. Die kontakpunt is net voor die voorvoet, en is effens later as wat met die botol-dryfhou die geval is. Vir die laer balle bly die terugswaai dieselfde, maar die speler laat sak sy heupe laer sodat die agterste knie na aan die baanoppervlak is. Om lengte te verseker, moet die liggaamsgewig na vorentoe neig wanneer die kop van die raket deur die bal beweeg.

'n Belangrike voordeel van die ondersny-handrug is dat die bal, as gevolg van die onderdraai, laag bly aan die teenstander se kant. Vir die opponent wat met sy voorarmdryfhou en dubbelhandrug swaar botol op die bal plaas, is dit moeilik om sy houe uit te voer as die bal

so laag bly. Graf speel selfs die ondersny-handrug met 'n skuins hoek, sodat die opponent uit die baan getrek word en moet strek om die terughou te speel. Selfs in die moderne era sal 'n speler met handrug-ondersny oor die dwarsbaan met die opponent hou ver wissel en werk vir die punt. Hy wag dan vir die eerste vlakker hou, reageer betyds, en beweeg dan vorentoe om die bal vroeg te speel. Die hou word langs die lyn in die opening gespeel. Dit kan ook gedoen word om die opponent te "terg" sodat hy met 'n onverantwoordelike hou 'n ongedwonge fout kan begaan.

Op vinnige bane waar die bal in elk geval laer bly, is hierdie ook 'n doeltreffende naderhou – veral as die bal onder nethoogte is. Dit is moeilik om 'n verbyhou te speel wanneer die bal laag is. As teenvoeter vir die opponent wat die net aanval, word die ondersny-handrug gebruik om die bal laag oor die net op die aanstormende speler se voete te plaas. Ook wanneer die speler in die moeilikheid is, het hy minder tyd nodig om die ondersny-handrug te speel. Met die enkelhand het die speler 'n veel groter strekvermoë as met die dubbelhandhou as die bal wyd van hom gespeel word.

Vanaf die agterbaan kan hierdie hou 'n nadeel wees as die snare van bo af na onder deur die bal kerf, of as die liggaamsgewig met kontak terugval. Dit word dan 'n versigtige kerfhou wat vlak gaan val. Dit gebeur veral as die speler se benadering te verdedigend word. Die hou het ook beperkinge as verbyhou. As die opponent naby die net is, gaan die onderdraai, in teenstelling met die bodraai, die bal nie gou genoeg laat afkom om die hoeke vir 'n verbyhou te vind nie. Nog 'n beperking is dat dit nie altyd kragtig genoeg is om die teenstander te klop wanneer die opening bewerkstellig is nie. Susan Rollinson het tot nommer 62 op die wêreldranglys gevorder toe die spelers haar enkelhand-ondersnyhandrug "uitgevind" het. Hulle het op Susan se handrug van naby aan die net begin aanval. Susan was dus gedwing om aan 'n sterker botol-handrugdryfhou as 'n verbyhou te werk.

- ♦ *Tog is die enkelhand-ondersnyhandrug beslis 'n wapen wat vir die goeie speler ekstra opsies bied. Dit is op enige oppervlak 'n goeie hou.*

Die vlughou is van onskatbare waarde

Selfs spelers vir wie vlughoue by die net nié hulle sterkste wapen is nie, weet dat hierdie hou 'n wedstrydwenner kan wees. In 1978 het Björn Borg in sy Wimbledon-enkelspeleindstryd die wêreld en Jimmy Connors (sy opponent) verras deur die net aan te val en Connors op sy eie sterk punt te klop. En by 'n Franse Ope was Monica Seles in die halfeindronde in die derde stel met 2/4 teen

Gabriela Sabatini agter, en skynbaar geklop. Maar Seles se onverbiddelike wilskrag het haar laat besluit dat sy na die net moet gaan om bykomende druk op haar opponent te plaas, om sodoende haar ritme te versteur. Seles het die stel met 6/4 gewen. Vir Borg en Seles was die vlughou nie 'n natuurlike wapen nie.

Om die bal met 'n vlughou in die lug te onderskep, beteken dat die speler die bal vroeër kan speel en sy teenstander minder tyd gee om vir sy volgende hou in posisie te kom. Die doel van die vlughou is dan om die teenstander onder meer druk te plaas, maar ook om die punt vroeër te beklink van naby die net.

Ongelukkig is die vlughou dikwels die laaste tegniek wat spelers aanleer. Suid-Afrika se Greer Stevens het op 'n baie jong ouderdom vir ure die bal teen die muur met vlughoue aan die gang gehou. Sy kon later in haar loopbaan met groot aggressie by die net aanval. Dit is slim om spelers op 'n jong ouderdom met die vlughou vertrou te maak. Teen 'n muur waar beperkte ruimte is, of by die see met strandpane, kan die bal in die lug aan die gang gehou word. Dit ontwikkel die speler se balvernuf en maak die speelhand se gewrig sterk. Dit gee ook aan die jong speler vertroue dat netspel 'n natuurlike ontwikkeling is, en niks is om voor bang te wees nie (veral vir die meisies).

Die belangrikste beginsel betreffende vlughoue is dat dit voor die lyf en veral vroeg gespeel moet word. Om dit te kan doen moet die speler die bal tegemoet gaan met die raket voor sy liggaam. Die gesig van die raket word oopgemaak en die gewrig gesluit wanneer die hou gespeel word. Die skouers moet min draai sodat die raket vir kontak vóór die liggaam is. Dit beteken dat die bal met 'n kort, stewige blok-aksie getref word om sodoende die risiko van 'n swaai uit te skakel. Tog het die swaai-vlughou sielkundig 'n intimiderende wapen geword. Vir die handrug-vlughou moet die greep van 'n voorarm- na 'n handruggreep verander word om die gewrig sterker te maak. Om tyd te bespaar gebruik baie top-spelers 'n tussenin-greep sodat hulle net een greep het waarmee hulle die vlughou aan albei kante speel.

Vir die laer vlughou is die knieë gebuig en veral die heupe laag sodat die speler se oë en die vlak van die kontakpunt so na as moontlik aan mekaar is.

Buig die knieë vir sukses

As jou grondhoue gereeld net-net te diep oor die agterbaanlyn trek, jou afslane en mokerhoue aan krag ontbreek, en jou vlughoue te maklik deur jou teenstander ingehardloop word, is die probleem dalk heel eenvoudig: jy buig nie jou knieë genoeg nie.

Wanneer die speler sy grondhoue speel, behoort die raketkop van laag na hoog te swaai. As die speler te regop staan, sal die swaai egter van hoog na hoër wees en die bal sal te ver oor die agterbaan trek. As die speler egter sy knieë meer buig en die hou van 'n laer punt af uitvoer, sal die raketkop meer effektief van onder die bal vorentoe en opwaarts speel. Maak die bene vorentoe reguit met die deurswaai van die raket. Dis die enigste manier vir 'n speler om sy bene te gebruik om met gewigsverplasing krag in sy grondhoue te sit.

Om die gevoel te kan kry, kan die speler op 'n stoel op die agterbaanlyn sit met die raket in die voorarm- of dubbelhandrug-terugswaaioposisie. Die stoel is effens skuins en oop geplaas sodat die voorste voet vorentoe geplaas is en die heup kan deurkom wanneer die hou uitgevoer word. Vir die enkelhandrug-dryfhou word die stoel dwars geplaas omdat die heup nie soveel deurkom nie. Laat iemand die bal saggies vir die speler van die net af voer. Wanneer die bal spring, staan hy uit die stoel op om dit tegemoet te gaan en met 'n dryfhou oor die net te speel. Die bene stoot vorentoe wanneer die raket langs die lyf verbyswaai, terwyl die skouerrotasie die raketkop deur die bal laat versnel. Gebruik die bene om die heupe deur te stoot en so die gewig vorentoe te verplaas.

Waak egter daarteen dat die voorste knie meer as die agterste knie buig. Dit versteur die liggaam se balans en maak dit onmoontlik om laag te bly terwyl die bal geslaan word. Dit sal ook die voorste skouer laat sak wat weer meebring dat die raket te skerp en hoog terugswaai, en dat die speler nie deur die bal speel nie. Met die agterste knie ook gebuig, bly die skouers gelyk, die balans bly goed en die speler is in staat om met die speelslag laag te bly. Die belangrikste knie is dus die agterste knie, wat gebuig moet wees. Kyk maar na die topspelers wanneer hulle die verbyhou speel. Hou maar dop hoe naby aan die grond die agterste knie is. Dit sal nie help om vinniger te swaai om meer krag in die afslaan en mokerhou te kry nie. Buig eerder die knieë meer, en skop dan met goeie tydsberekening met die bene om meer krag te genereer.

Ook vir die vlughou is dit slegs moontlik om vorentoe te skiet as die knieë eers gebuig was. Eers dan sal die speler in staat wees om die bal voor by die net en vroeg te speel. Om die knie te buig, begin alreeds in die gereedheidsoposisie. Om dit makliker te maak, verbeel jou daar is 'n tennisbal onder die hak van elke voet. Met die knieë gemaklik vorentoe gebuig, is jy op die voorste deel van jou voete en gereed om in enige rigting weg te spring.

Spelers buig hulle knieë om in balans te bly en nie rond te val nie. 'n Goeie balans van die liggaam is nodig om soliede grondhoue te

speel. Daarom moet die tennisspeler sy knieë gebuig hou om hom in staat te stel om af te sak na die hoogte waarop die bal is. Met die bene styf en reguit sal die speler nie 'n goeie balans kan handhaaf nie. Buig eerder die knie voor die beginsel as voor die teenstander!

Swaai deur die bal vir positiewe tennis

Met die deurswaai van die raket word dikwels verstaan dat dit die posisie aandui waar die raketkop aan die einde van die swaai eindig. Dit is egter meer korrek om te sê dat die raketkop op die lyn van die vlug van die bal moet deurswaai. Dit is die denkbeeldige lyn wat die bal van kontak af tot by die bedoelde bestemming sal volg. Om dit effektief te illustreer, lê 'n tontjie van byvoorbeeld jou voorarmhoek na die opponent se voorarmhoek. Die middel van die raketgesig moet dan op daardie lyn deurswaai om die bal dwarsbaan te speel.

Dit is belangrik dat die speler verstaan dat dit die raketkop is wat deur die bal swaai. Die raketkop word vanaf die terugswaai-posisie met 'n ritmiese swaai deur die bal geneem, omdat dit die snare is wat die werk moet doen. Voltooi die deurswaai! Die deurswaai van die raketkop stel die snare in staat om die bal vorentoe, oor die net, en in die baan te plaas. Hiermee word die hoeveelheid en tipe draai versker, en ook die rigting waarin die hou gestuur word. Dit is juis hiermee dat die oorsese juniors op die stadige kleibane 'n voordeel het bo Suid-Afrikaanse spelers, omdat hulle juis van kleins af leer dat dit die kop van die raket is wat die werk moet doen. Die beginsel dat die raketkop deur die bal moet speel, geld elke tipe hou: Vir die afslaan se krag en beheer, vir die kort blok-aksie van die vlughou, vir die sagte aanvoeling van die smoorvlughou of valhou, vir die kragtige dryfhou, of vir die dryfhou wat met meer botol of onderdraai gespeel word. Selfs vir die mokerhou gaan die raketkop oor en deur die bal. Sonder die deurswaai is beheer, lengte en krag nie moontlik nie.

'n Belangrike aspek van die raketkop se deurswaai is die ritme waarmee dit gedoen word. Dis die sleutel tot 'n suksesvolle kombinasie van krag en beheer. Die raketkop moet 'n gunstige swaai handhaaf en net voor kontak egalig versnel. As die raketkop te vroeg versnel, speel die speler met spierkrag en word die hou geforseer. Dit gebeur wanneer die versnelling net deur die speelarm gedoen word, sodat die raketkop nie versnel nie. Dan word die hou wild en onbeheersd uitgevoer. Aan die ander kant, as die raketkop egter voor kontak reeds stadiger swaai, sal dit 'n halfhartige hou word. Dit is wanneer hy die hou "wurg" ("choke"). Dit is juis die ritme van die deurswaai wat die meeste deur spanning onder druk geaffekteer

word. Om 'n verbyhou op 15/40 suksesvol uit te voer, of om op 15/40 'n tweede afslaan doeltreffend te plaas, moet die raketkop ritmies deur die bal versnel. Dieselfde geld wanneer die speler 'n pot-, stel- of wedstrydpunt in sy guns het.

Wanneer goeie en veral ervare spelers direk voor 'n wedstryd oefen, of in die opwarmingsperiode voor die eerste punt gespeel word, is dit 'n absolute prioriteit om elke hou met 'n ritmiese deurswaai te speel. Baie wedstryde is al in die opwarmingsperiode verloor, juis omdat die speler nie let op die deurswaai se ritme nie. Om "deur die bal" te speel is sekerlik die mees gebruikte enkele positiewe opdrag wat goeie spelers aan hulleself voor die speel van elke hou gee. Vir positiewe tennis dus, swaai deur die bal.

Behou respek vir die spel – basiese beginsels

Springboktennisspeler Merezé Joubert het op Stellenbosch hard aan haar spel geslyp voor haar vertrek vir oorsese deelname. 'n Groep belowende jong spelers het in afwagting geluister toe sy hulle tydens 'n blaaskans toespreek. Haar boodskap: 'n Oorsese afrigter het aan haar gevra of sy besef sy kyk nie meer vir die bal tot op kon-tak nie. "Bly by julle basiese beginsels en gebruik elke beskikbare oomblik om intensief daaraan te werk". So eenvoudig soos dit.

Dieselfde Merezé het as junior in 'n enkelspelfinaal op Rondebosch se hoofbaan gespeel. Sy het gesukkel met haar voorarmdryfhou, toe sy haar hempie se kraag aan die regterkant vasbyt en so voortgegaan het totdat haar dryfhou weer reg was. Eintlik was dit net 'n korrekiewe metode wat ons tydens afrigting gebruik het om haar kop stil te hou en dit was nie vir wedstrydspel bedoel nie!

Dit herinner sterk aan 'n storie van John McEnroe. Iemand het een aand tydens 'n Wimbledon-toernooi by McEnroe se kamer verby-geloop en hom voor die spieël sien skadu-tennis speel. By navraag het McEnroe verduidelik dat hy vroeër die dag op 'n agterbaan op die rand van 'n nederlaag was voordat hy net-net gewen het. Hy was baie gespanne en moes in die volgende ronde teen Tom Okker, 'n topspeler van Nederland, speel. Hy moes homself net weer vertrou maak met die basiese beginsels van sy tegnieke, om weer gemaklik en seker van homself te voel. McEnroe het Okker verpletter. Hy, wat selde respek vir sy teenstanders en die skeidsregters gehad het, het soveel respek vir die spel self gehad.

Die hulpafrigter van een van die beste netballande, Australië, sê dat hulle nie truuks leer nie, maar die basiese vaardighede oefen totdat hulle dit so na as moontlik aan volmaak kan doen. Hou die tegniese basiese beginsels so eenvoudig moontlik: oë op die bal,

voete flink, kontak voor, liggaamsgewig vorentoe, en die kop van die raket swaai deur die bal op die lyn van die vlug van die bal.

Elke speler moet 'n wedstrydplan hê, hoe eenvoudig ook al. Die fondament hiervan is dat die bal steeds oor die net, binne-in die baan en met goeie plasing en lengte gespeel moet word. Die opponent moet met variasie aan die beweeg gehou word en van balans getrek word. Streef na 'n hoë persentasie suksesvolle eerste afslane en maak seker dat die terugspeel van die afslaan suksesvol uitgevoer word. 'n Goeie speler sal die basiese beginsels intensief vir ure weer en weer oefen. Soos hy verbeter, word die beginsels net meer gevorderd vir groter uitdagings uitgevoer. Hierin lê die dissipline wat tot sukses lei: om te oefen in omstandighede soortgelyk aan 'n wedstrydsituasie. So raak die speler psigies "fiks" en wedstrydgereed. Soos die speler oefen, so sal hy sy wedstryd speel. Hoe beter 'n speler se vaardighede, hoe kleiner die risiko verbonde aan die hou. Die speler skep vir homself sekuriteit deur die basiese beginsels van die spel te beheers. Wanneer die druk op sy hoogste is, het hy altyd 'n stewige fondament om op terug te val. Wanneer sake in 'n wedstryd skeef loop, is die basiese beginsels die speler se betroubaarste verwysingsraamwerk om weer koers te kry. Basiese beginsels is dus die suksesvolle wedstrydspeler se woordeboek.

Ouer spelers klop gereeld die jonger spelers in ligawedstryde. Omdat die ouer en meer ervare spelers nie meer so baie tyd het om te oefen nie, beperk hulle hulle spel tot die basiese vaardighede en daarom kan hulle die risiko's in hulle spelpeil beperk. Die jonger en minder ervare spelers, daarenteen, probeer met elke "tweede" hou "slim" wees en eksperimenteer. Dit verhoog die risiko in hulle spelpeil. Die "ou" koppe hou die spel eenvoudig en is sodoende meer geduldig en suksesvol. 'n Windbol is 'n speler wat so baie van homself dink dat hy respek vir die basiese beginsels van die spel verloor het.

McEnroe was baie dinge, maar nie 'n windbol nie! Daarvoor het hy te veel respek vir die basiese beginsels gehad. Schalk van der Merwe, Susan Rollinson, Lienkie Snyman en Danie Terreblanche het my met 'n tenniskursus in Frankfort (Vrystaat), gehelp. Soggens het elkeen 'n volwassene gehad en hulle het met mekaar meegeding wie kan die bal die langste met sy maat aan die gang hou. Smiddaë het hulle met die kinders se afrigting gehelp en saans self onder die spreiligte geoefen. Die tweede aand sê Schalk (toe 0/18) in die kamer vir my: "Dit is ongelooflik hoe die basics vir almal dieselfde bly." Na hierdie kursus is Schalk Kanada toe en het hy sy eerste internasionale junior toernooi gewen. Lienkie het Wanderers gewen, Danie het ook Wanderers gewen en Susan die Suid-Transvaal 0/18 enkelspel. "Basics"!

Hoofstuk 2

Taktiese wenke

Bal in die net is grootste tennissonde

Die meerderheid ongedwonge foute in 'n spelsituasie is balle wat in die net gespeel word. Let net op na die manier waarop die meeste punte deur spelers weggegooi word.

Die grootste sonde in 'n tenniswedstryd is om die bal in die net te speel. Die bal is dood en die speler kan nie verder om die punt meeding nie. Solank die speler die bal oor die net kry, het hy darem 'n kans om nog die punt te wen – al is dit met 'n argument! Om elke bal oor die net te speel, is 'n basiese vereiste vir sukses.

Dit bring ons by 'n baie belangrike beginsel, naamlik dat tennis 'n “op” spel is. 'n Speler leer vanaf die eerste hou teen die tennismuur dat die bal moet opgaan om bokant die netlyn kontak te maak. Die selfde basiese beginsel geld ook vir die professionele speler. Die volgende belangrike beginsel is dat, veral met grondhoue, die raketkop van laag na hoog moet swaai. Hierdie stelling geld eintlik alle houe, behalwe vir die mokerhou wanneer van naby die net gespeel word. Dit is 'n mite dat goeie spelers die bal telkemale met groot krag net-net oor die net laat skuur. Dit sou die hou hopeloos te riskant maak. Hulle sal eerder met draai op die bal (vir meer beheer) die bal op 'n veilige hoogte bokant die net speel. Om dit reg te kry, moet die raketkop onder die bal begin vir die opwaartse swaai. En om dit moontlik te maak moet die knieë gebuig word, sodat die heupe afgaan. As die speler die bal dopgehou het, en genoeg konsentreer op die kontak wat met die bal gemaak word, sou hy kon sien as die gesig van die raket te gou “toemaak” op die bal. Dus, as die speler die bal in die net slaan sonder dat hy onder druk was, was hy net lui en het nie gekonsentreer nie.

Dink dus op kontak, hoogte bo die net. Rigting sal feitlik instinktief bepaal word.

'n Korrektiewe metode is om met die plasing van die hou se rigting altyd die plek waar die bal oor die net moet gaan, in berekening te neem. Kry die bal eers oor die net en dan in 'n rigting. Probeer om tydens 'n oefensessie die bal minstens met 'n rakethoogte bokant die net te speel. Goeie motivering is om elke keer dat die bal in die net beland, vyf kniespronge as straf te doen! Speel 'n stel. Maar elke keer

dat 'n speler nie die bal oor die net kan terugspeel nie (dit wil sê in die net vasslaan, die bal twee keer laat hop, waar die speler nie by 'n wenner kan kom nie, of die bal onderdeur die net terugspeel), word twee punte teen hom toegeken. 'n Punt mag oorgedra word na die volgende pot.

Probeer in 'n wedstrydsituasie om altyd seker te maak dat minstens die eerste vyf houes van elke punt nie naby die net kom nie. Dit is baie makliker om die bal na die groot, oop ruimte bokant die net te mik, as deur die klein gaatjies in die net!

Speel die bal vroeg

Om 'n rat hoër te gaan, is dit belangrik dat die speler die bal vroeg speel. Dit beteken dat die speler inbeweeg om die bal te speel terwyl dit opspring na sy hoogste punt.

Piet Aldrich en Pietie Norval het in hulle junior dae 'n natuurlike vermoë en instelling gehad om die bal vroeg te speel. Hulle het op die agterbaanlyn stelling ingeneem en daarvandaan gespeel. Alhoewel hulle soms juis daarom gedwonge foute gemaak het, het ek dit aangemoedig. Dit was later een van hulle grootste bates.

Vir Yvonne Vermaak was dit nie so natuurlik nie. Sy was kort en hoë botol op 'n bal het vir haar in elk geval hoog gespring. Maar om die krag van die opponente te neutraliseer en hoeke af te sny, moes sy baie hard werk om nader aan die agterbaanlyn te speel. Om dit te oefen, het ek 'n garedraadjie op kuithoogte dwars oor die baan gespan, net-net buite die agterbaanlyn. Yvonne moes al die oefenwerk binne hierdie gebied doen. Sy was nie baie beïndruk met my nie. Die draadjie het klein snymerkie op haar bene gelaat!

Vandag is dit die kragpunt van al die topspelers. Van die vrouespelers het Monica Seles dit eerste as wapen vervolmaak. Maar die Williams-susters en ander top-vrouespelers doen dit elkeen as deel van hulle vermoë om druk op hulle teenstanders uit te oefen. Andre Agassi en die ander top-manspelers sal selfs die bal so hoog as skouerhoogte slaan. Marthina Hingis het nie die fisiese krag gehad om van diep terug die bal so hard soos genoemde spelers te slaan nie. Haar ma vertel aan 'n oudleerling van my wat nou 'n suksesvolle afrigter in Amerika is (Jacobus Swanepoel) dat Martina met 'n doelbewuste wilsbesluit daaraan begin werk het om van naby die agterbaanlyn te speel. Onthou dat sy toe reeds nommer 1 in die wêreld was.

Hierdie ekstra vermoë om die bal vroeg te speel stel die speler in staat om die bal gouer by sy teenstander te kry, wat hom minder tyd gee om in 'n gunstige posisie te kom vir die uitvoer van sy hou. Deur van die agterbaanlyn of net binne die lyn te speel, stel die speler

homself in staat om die bal vroeër te speel. Hierdie voordeel beteken dat hy die bal met 'n skerper hoek kan plaas om sodoende die teenstander uit die baan te neem en 'n opening te skep. Hierdie vermoë beteken ook dat spelers vernietigend met die terugspeel van die vlakker afslaan geword het. 'n Verdere voordeel is dat die speler minder hoef te hardloop aangesien hy die bal kan speel voordat dit kans het om met 'n hoek weg te beweeg.

Dieselfde geld verbyhoue waarmee hy sy teenstander onder meer druk kan plaas. Aggressiewe tennisspelers is deurentyd op die uitkyk om 'n vlakkerige hou vroeg te herken om dit aan te val, of om die opponent uit posisie te dwing. Minder ervare spelers is geneig om oorhaastig te wees en die gewig te vroeg vorentoe te plaas. Die speler is dan te naby aan die bal.

Die korrekte tydsberekening beteken om kontak te maak terwyl die gewig van die agterste voet vorentoe verplaas word. Die raketkop moet betyds versnel, veral op die voorarm (omdat dit die "agterste" arm is) sodat hy die bal steeds voor hom speel wanneer hy inbeweeg. Die speler gebruik dus die momentum van sy opponent se krag – dit is verbasend met hoe min inspanning jy soveel meer krag kan genereer. Dink maar aan hoe kragtig kleinerige tennisspelers die bal kan slaan, juis vanweë die feit dat hulle die bal so vroeg speel.

Dit is 'n moeilike hou om uit te voer, aangesien die speler self minder tyd het om op die aankomende bal te reageer. Daarom is 'n positiewe ingesteldheid nodig om sy eie standaard 'n vlak te verhoog. Vroeë voorbereidingswerk is tegnies noodsaaklik om genoeg tyd beskikbaar te hê. Die speler kan aanvanklik 'n korter terugswaai gebruik om betyds gereed te wees. Om die bal vroeg te speel, beteken selfs vroeër as voor!

Hoe om 'n vlak hou van 'n opponent te hanteer

As jong spelers dit nie regkry nie, is hulle sogenaamd lui! As 'n Gewone speler dit nie korrek hanteer nie, is dit "'n gebrek aan die nodige tegniese vaardighede". En die senior burgers doen dit eenvoudig nie aan mekaar nie! Die probleem? Hoe om 'n baie vlak hou van die opponent te hanteer. En dit is nie noodwendig altyd net 'n valhou nie. Veral in die geval van spelers met min wedstryd- en speelervaring kan dit 'n gebrek aan balervaring wees. Hulle het doodeenvoudig nog nie die vermoë om 'n vlak hou betyds te lees nie. Daar is egter 'n paar tegnieke wat die saak kan vergemaklik.

In die eerste plek moet die speler die agterbaanlyn aanval. Dit wil sê, as die opponent die speler na diep agter die agterbaanlyn teruggedryf het, keer hy na elke hou na die agterbaanlyn terug.

Indien die speler van te ver agter die agterbaanlyn speel, bied hy aan die opponent te veel baangebied en laat hy homself kwesbaar vir die opponent om 'n vlak hou te speel. Die volgende beginsel is om die agterbaanlyn met antisiperende voetwerk aan te val. Dit wil sê, wanneer die speler in die gereedheidsposisie tussen houe verkeer, moet hy sy voete altyd in beweging en dartelend hou. Op hierdie wyse is hy in 'n posisie om dadelik in enige rigting weg te spring; na die kant toe, maar veral ook vorentoe.

Dit is ook belangrik dat die liggaamsgewig in die gereedheidsposisie op die voorste deel van die voete rus. Indien die liggaamsgewig op die hakke is, verloor die speler waardevolle tyd wanneer hy skielik vinnig vorentoe moet wegspring. Die situasie word vergemaklik as die knieë ook in die gereedheidsposisie effens gebuig bly om die gewig vorentoe te hou. Die speler se oë moet stip op die bal gefokus bly om die boodskap gouer aan die brein oor te dra. Die bal word dus nie net tot op eie kontak dopgehou nie, maar ook tot op die opponent se kontak. Hierdie vaardigheid kan vergoed vir die gebrek aan speel- en balervaring, of selfs spoed.

Die eerste tree vanaf die gereedheidsposisie is baie belangrik. Die kantvoet tree onmiddellik direk vorentoe in die rigting van die bal. Die skouers draai net effens en die raket word voor opgetel, gereed vir die hou. Dan beweeg die speler kortpad, direk na die bal. Net voordat die speler by die bal kom, word die skouers ten volle gedraai en word die raket kort teruggeswaai (vir beheer) om die vlak hou te hanteer. Die algemeenste fout wat spelers met die aanval van die vlak hou maak, is dat hy die bal te hard probeer slaan.

Om 'n vlak hou aan te val, het ook 'n belangrike psigiese komponent. Tegnies word die bal met genoeg botol gespeel om die bal betyds in die (nou) korter baan te bring. Psigies moet die speler ook genoeg moed hê om die vlakker bal aan te val. Dikwels verbrou 'n goeie speler die hou eenvoudig omdat hy nie genoeg selfvertroue het nie. Die leuse bly: wees rustig, steek die hou weg, en plaas die bal. Indien die bal so ver voor die speler en so laag is dat hy gedwing word om te strek, bly die raket voor die speler sodat die raketkop onder die bal kan inkom. Die raketkop lê effens skuins terug vir beide voorarm en handrug en die bal word deur "sagte" kontrole vanaf die snare met ondersny geplaas. As die bal laer as die nethoogte spring, word dit met 'n naderhou (meestal diep en langs die lyn af), met ondersny goed geplaas. As die bal hoër as die nethoogte spring, kan die speler met 'n aanvallende botoldryfhou die bal aanval en selfs wegplaas. Kyk volgende keer of jou opponent oor vaardighede beskik om 'n vlak hou te hanteer. "Drop" hom met 'n kortetjie!

Aggressie beteken nie noodwendig 'n wenhou nie

Tydens 'n media-onderhoud by 'n Franse Ope het 'n tennis-skrywer aan Steffi Graf gevra: "Hoe moeilik is dit om teen iemand soos Monica Seles op die stadige kleibane te speel wanneer jy 'n wenner van feitlik elke hou moet speel om haar te klop? Is dit psigies moeilik om onder dié soort druk te speel?" "Nee, ek dink nie werklik daaraan om wenhoue te slaan nie. Ek probeer eerder om die houe te plaas as om wenners te probeer slaan. Ek probeer om altyd positief en aggressief in my spel te wees, maar nie regtig om wenners te slaan nie. Met goeie plasing sal die bal uiteindelik buite haar bereik wees," het Graf geantwoord.

Brad Gilbert het Andre Agassi geleer dat 'n punt nie méér sal tel as die bal met alle geweld gemoker word nie. 'n Bietjie minder spoed veroorsaak minder risiko. Dit is maar 'n klein groepie top-spelers wat met hulle krag kan oordonder. Om positief en aggressief te speel, beteken dus nie noodwendig om wenners te slaan nie. Krag sonder beheer en plasing, en krag sonder variasie, beteken nie veel nie. Sodra 'n speler probeer wenners slaan, begin hy sy houe forseer en verloor dan sy ritme. En dit bring ongedwonge foute mee. Om 'n ontydige valhou of smoor-vlughou te speel, is ook 'n poging om 'n wenhou te forseer.

Die vermoë om vir elke punt te werk, weerspieël ook pragtig hoe spelers die druk in 'n wedstryd verwerk en hulle konsentrasie behou. Hulle psigiese ingesteldheid en fokus is om met elke hou taakgerig te wees. Pat Cash, 'n voormalige Wimbledon-wenner, se afrigter het aan my gesê dat jy nog nie kan tennis speel alvorens jy op kleibane suksesvol was nie. Dit is juis op dié oppervlak dat die speler se vermoëns geslyp word. Bob Woolmer, gewese Suid-Afrikaanse kriketafrigter, het op 'n dag verduidelik dat die vorentoe verdedigende hou die eerste hou is wat hy aan jong spelers leer. Want statistiek bewys dat van elke honderdtal 'n kolwer ten minste 70% van die balle verdedigend speel – soos 'n tennisspeler positief werk en bou aan punte totdat die regte geleentheid hom voordoet om af te rond.

Maar kriketspelers sal nie 'n honderdtal kry deur net te verdedig nie. Die telling moet aanbeweeg om dit reg te kry. As 'n swak aflewering kom, moet die kolwer die vermoë hê om dit te plaas sodat dit buite bereik van die veldwerkers is en hy lopies kan aanteken. Op dieselfde manier sal die tennisspeler aan 'n punt bou totdat die geleentheid gereed is om af te rond. Die statistiek wat die wenners aandui lyk daarom deesdae dramaties hoër. Maar dit is omdat die spelers se vermoë om vlak houe weg te plaas, soveel verbeter het. Ook spelers se vermoë om takties die verkeerde hou uit te buit, het verbeter.

Aanvallende spel is juis wanneer die tennisspeler elke hou, ongeag van watter tipe, positief uitvoer. Hiervolgens word die bal geplaas met die uitsluitlike doel om die teenstander onder druk te plaas sodat 'n gaping geskep kan word. By Wimbledon 2001 se halfeindronde vir die mans-enkelspel het Patric Rafter in die vyfde stel vir Andre Agassi juis met volgehoue handrugonderdraaihoue vanaf die agterbaan geklop. Rafter, 'n natuurlike netjagter, het gevoel die opponent en situasie regverdig hierdie strategie om sy opponent se gevaarlike grondhoue te neutraliseer. So het Martina Hingis se ma vertel dat Martina altyd die eerste vyf houe van 'n punt bloot die bal sal plaas en nie iets "drasties" sal probeer nie. Martina het wel baie hard daaraan gewerk om van naby die agterbaanlyn te speel sodat sy die bal vroeër kan speel om die krag van haar opponente te neutraliseer. Die goeie speler onderskei hom egter deur 'n hoë persentasie van die "swak" en vlak houe te benut om die opponent onder druk te plaas. 'n Hou word 'n wenhou wanneer die bal so geplaas word dat dit uiteindelik buite die teenstander se bereik is.

Die verbyhou as 'n aanvallende wapen

Die verbyhou is nie 'n hou wat gereeld deur spelers geoefen word nie. Totdat daar op 'n dag 'n lastige opponent opduik wat by elke moontlike geleentheid die net opsoek. Dan moet 'n goed toegeruste speler ook die verbyhou as 'n suksesvolle teenvoeter kan gebruik. Dit is nie genoeg om bloot die bal in die lug te plaas en te hoop op die beste nie. 'n Paar tegnieke is baie belangrik as 'n mens die verbyhou as 'n aanvallende wapen wil gebruik.

Omdat die bal gewoonlik van die naderhou af laag bly, moet die speler laag genoeg met die agterste knie buig om onder die bal in te kom. Hierdie bal het dikwels ook nie spoed nie, en daarom moet die agterbaanspeler in die hou instap sodat hy sy eie spoed op die bal kan plaas, en met die liggaamsgewig vorentoe deurbeweeg. Dit is belangrik dat die raketkop die deurswaai heeltemal voltooi. Die speler moet laag bly totdat die raketkop deur die bal versnel. Net voor kontak word met die bene vorentoe, en nie regop nie, vir gewigsverplasing gestoot.

Die speler moet ook al sy aandag toespits op die bal en nie die teenstander dophou of kyk waar hy sy verbyhou wil plaas nie. Die teenstander kom juis na die net om die druk op die speler op die agterbaan te verhoog. Die speler op die agterbaan moet dus kalm bly en nie bedreig voel nie – sodoende sal hy verseker dat hy nie 'n wilde terughou speel nie. Met ritme in sy swaai sal die agterbaanspeler dit regkry om sy verbyhou doeltreffend weg te steek. Daar is 'n oomblik

se vertraging in die swaai van die raketkop na die bal, sodat die opponent nie vooraf die rigting van die hou kan bepaal nie.

Hoe vinniger die speler van die merk is, hoe meer tyd gaan die agterbaanspeler hê om die verbyhou te speel. Hoe vroeër die speler by die bal kom, hoe meer opsies het hy. Die dryfhou met bodraai is die doeltreffendste verbyhou. Takties is dit belangrik dat die speler sy verbyhou in die rigting speel wat vir hom die beste werk. Die rigting van die verbyhou moet afgewissel word om die verrassingselement te behou. Dit is noodsaaklik dat die speler sy teenstander óf klop met sy verbyhou, óf hom ten minste dwing om na die bal te speel. 'n Ongedwonge fout is taboe! Omdat die net in die middel op sy laagste is, is die dwarsbaanverbyhou die veiligste. Wanneer 'n speler dus langs die lyn af speel moet hy die hoër hoogte van die net aan die kante in gedagte hou. As die teenstander baie vinnig tot by die net beweeg en sy naderhou, of eerste vlughou, is nie diep genoeg nie, klop jy hom met bodraai oor sy kop. As die teenstander egter te stadig na die net kom en ruimte laat, kan selfs die gekerfde grondhou gebruik word om die bal skuins oor die net te plaas.

- ♦ *Noudat jy weet hoe moeilik 'n verbyhou is, kan jy dit dalk oorweeg om self meer net toe te gaan.*

Die onvermoë om uit 'n wenposisie af te rond is 'n tennisspook

Jana Novotna het by Wimbledon die "spook" besweer wat veroorsaak het dat sy uit 'n wenposisie nie 'n vorige eindstryd kon afrond nie. Om die tenniswedstryd vanuit 'n gunstige posisie te beklink, kan 'n netelige saak word. Dit is moeilik, want 'n tenniswedstryd kan nie vanuit 'n gelykop posisie gewen word nie.

'n Speler kan eers wen nadat hy die voortou geneem het. Om dit reg te kry, is moeilik, maar om af te rond, kan nog moeiliker wees. Om te kan afrond, is 'n vermoë wat 'n wesenlike deel van enige speler se tennisondering is. In wese beteken dit dat 'n speler sukkel om af te rond omdat hy so verskriklik graag wil wen. Daarom probeer die speler miskien juis te hard weens vrees dat hy die geleentheid gaan verbrou.

Daar is 'n paar dissiplines wat die saak kan vergemaklik. Wanneer die speler in 'n gunstige posisie is om 'n punt te wen, moet hy sy emosies in "neutraal" plaas. Hy mag homself nie toelaat om opgewonde te raak oor die vooruitsig van 'n oorwinning nie. Hy mag egter ook nie toelaat dat negatiewe vrese sy aandagspan binnedring nie. Hy moet voortgaan om punt vir punt te speel en taakgerig te bly. In 'n voorsprongsituasie moet die speler positief bly speel, en nie

versigtig wees nie. Dit is vandag 'n wêreldtendens in enige sport om vanaf 'n voordeelsituasie beheersd aanvallend te speel – op soek na 'n volgende punt. Daar is nie tyd om te wag dat iets vanself moet gebeur, of om die voorsprong te beskerm nie. Die speler moet dit self laat gebeur! Dit is juis die geleentheid om druk uit te oefen en in 'n punte-en-potvraat te ontaard.

Die speler moet ook geloof in sy eie vermoëns behou. Opdragte aan homself soos “ek kan” of “ek het dit vantevore reggekry” is nodig. Hy bevind hom in 'n gunstige posisie juis omdat sy vermoëns hom in die eerste plek tot daar gebring het. Dit veroorsaak ook positiewe lyftaal.

Bly so ver moontlik by die wentaktiek waarmee jy besig is. Gebruik egter steeds variasie as verrassingselement. Omdat die opponent hom amper in 'n hopelose situasie bevind, sal hy meer kanse as gewoonlik waag. Daarom moet jy nie nog voorspelbaar raak nie.

Indien die speler gespanne raak, moet sy voete baie aktief en darterelend bly, selfs tussen punte. Probeer ook om die bal vir die uitvoer van elke hou so lank moontlik dop te hou. Tegnies is dit belangrik dat die raketkop ritmies deur die bal swaai vir elke hou. “Deur die bal” is 'n positiewe opdrag aan jouself. Onthou dat die huidige situasie opwindend, lekker en 'n uitdaging is! Indien daar 'n “glipsie” gebeur, moenie die situasie so traumaties ervaar nie. Jy gaan beslis nie elke voordeelpunt beklank nie. Menige goeie speler gebruik die strategie om as hy byvoorbeeld 5/2 voor is aan homself te sê dat hy 2/5 agter is, en dat hy die volgende pot moet wen.

Probeer ook die volgende: speel 'n gewone spel, maar waneer 'n speler 'n potpunt het en die volgende punt verloor, verloor hy al sy punte van die betrokke pot en begin weer op stroop. Die opponent kry egter nie daardie punt nie. Goeie oefening vir so 'n situasie is om ook soms teen 'n swakker persoon oefenstelle te speel. So leer jy om te oorheers.

Die speler moet respek vir wen hê. Die speler mag nie oorgerus wees nie, mag ook nie bang wees nie. Dit is daarom harde werk en verg altyd 'n gedissiplineerde poging. Dit kos moed om te wen! Om te wen, moet jy wen! Gee jouself krediet vir elke wen.

Smee 'n romanse met raketsakke as teikens

Dit sal tennisspelers om verskeie redes loon om tydens oefensessies raketsakke as merkers op strategiese plekke te plaas om na te mik. Vir die inoefening van lengte vir grond- en vlughoue kan 'n paar raketsakke een raketlengte vanaf die agterbaanlyn oor die breedte van die baan geplaas word. Vir dwarsbaanhoe of hoe langs die lyn af kan die raketsakke een raketlengte van die agterbaanlyn en

een raketlengte van die enkelbaanlyn af geplaas word. Om die skuins-hoeke se plasing te oefen, kan een sak net dieper as die afslaanlyn en een langs die enkelbaanlyn geplaas word. Elke soort afslaan kan geoefen word na merkers direk in die voorarm- en handrughoeke van die teenstander se afslanhok, en een merker wat na aan die teenstander se lyf aan sy handrugkant geplaas is.

Twee van die belangrikste fundamente waarop die speler se ontwikkeling gebou word, is balbeheer met plasing en om houe met 'n onberispelike lengte te speel. Indien die speler dus gereeld en intensief met merkers oefen, word dit tweede natuur om taakgerig te wees, ook wanneer hy speel. Dit versterk ook 'n speler se konsentrasie om so doelgerig te oefen.

Karin Schimper en Linda Barnard het voor 'n toernooi vir ure na raketsakke geslaan in hulle oefensessies – met sukses. Karen het tot die laaste 16 van die Franse Ope Vroue-enkelspel deurgedring, en Linda het 'n toernooi in Bloemfontein gewen.

Om met merkers te oefen, dissiplineer die speler homself om selfs uit verdedigende posisies nie net die terughou te speel om die bal aan die gang te hou nie, maar ook om die bal diep te plaas om die teenstander te verhinder om munt daaruit te slaan. As die speler ook nog kan beweeg terwyl hy oefen en steeds die merker probeer tref, leer hy die baan “ken”. Hy kan dus die bal steeds plaas waar hy wil en weet gevolglik hoe die “lyne” na sy mikpunt toe loop. Wanneer die top-spelers uit onmoontlike posisies verbyhoue speel, gebeur dit dus nie toevallig nie.

Met die sakke wat as merkers diep geplaas word in oefensessies, werk die speler ook aan die uitdaging om 'n diep hou van die opponent net so diep weer terug te speel. Spelers kan met sulke merkers punteskemas ontwerp om wedstrydsituasies na te boots. Met die uitdaging daaraan verbonde en die kunsmatige druk wat daarmee geskep word, word die speler gekondisioneer om in 'n wedstryd sy houe onder groot druk uit te voer en te plaas.

Dit gebeur dikwels dat selfs goeie spelers taamlik maklike verby-of wenhoue verbrou, omdat die plasing van die hou die bewegende merker – die teenstander – probeer klop. Wanneer die speler egter daaraan gewoond is om elke hou na 'n statiese merker te speel, kom dieselfde dissipline ook in die wedstrydsituasie in werking.

Selfs die maklikste hou moet van die snare af geplaas word. Daarom is dit 'n groot fout om na die plek te kyk waar jy die bal wil plaas. Die kontak bepaal waarheen die bal sal gaan en daarom moet die speler met sy oë aan die bal aandag gee tot so na aan die kontakpunt as moontlik. Smee 'n romanse met merkers!

Maak van die wind 'n vriend

Dit is 'n kuns om in winderige omstandighede 'n wedstryd suksesvol te speel. Van die beste wedstryde wat ek ooit gesien het, was in sterk wind. In 'n enkelspel-eindstryd op die grasbaan van Chichester, Engeland, het Chris Evert-Lloyd en Evonne Goolagong in 'n stormwind vir meer as twee uur 'n epiese stryd gevoer. Ten spyte van die wind het beide spelers met elke greintjie vaardigheid tot hulle beskikking gekompeteer. Dit is belangrik dat die speler met die winderigheid vrede maak. Die wind waai vir albei spelers ewe veel en ewe hinderlik. Die winderige omstandighede is 'n gelykmaker tussen spelers. Pas jou wedstrydplan en taktiek by die omstandighede aan. Wanneer die wind in die lengte van die baan waai, is dit 'n bietjie makliker om te hanteer. As die speler die loot wen, kies kant en speel die eerste pot teen die wind. Indien die opponent die loot wen en verkies om eerste af te slaan, laat hom ook die eerste pot saam met die wind afslaan.

Maak seker dat jy in die opwarmingsoefening voor die wedstryd van albei kante van die baan balle slaan – ook met die afslaan. Wanneer die speler saam met die wind speel, moet die bal met genoeg botol gespeel word om dit betyds te laat afkom. Mik ook net dieper as die afslaanlyn sodat die bal nie te diep gaan nie. Genoen onderdraai sal ook die bal betyds in die baan bring. Onervare spelers speel dikwels beter teen die wind omdat hulle saam met die wind nie genoeg draai op die bal plaas nie. Hulle oordeel laat hulle in die steek.

Indien jy saam met die wind speel, moet die gereedheidsposisie binne die agterbaanlyn wees. As die opponent teen die wind speel gaan hy die bal onwillekeurig vlakker laat val, juis omdat die wind die bal gaan terughou, of skielik sal laat sak.

Die effektiewe netspeler sal met die wind aan sy kant die net meer gereeld aanval. Dit is baie moeilik om teen die wind 'n suksesvolle lughou te speel. Maak gebruik van sny- en kerfhoue as naderhoue om die bal laag te hou. Dit dwing die opponent om uit 'n lae verdedigende posisie die bal te lig vir die verbyhou, wat baie moeilik is.

Met die wind aan jou kant is dit die moeite werd om elke bal te jaag en terug “te gooi”. Die wind sal die bal dra. Vir die afslaan saam met die wind, plaas die bal 'n bietjie meer terug bo die kop en plaas meer draai op die bal. Teen die wind sal die speler sy grondhoue platter, harder en laer oor die net speel. Sny- of onderdraai teen die wind is baie effektief omdat dit die bal laag laat bly en vir die opponent dit moeilik maak om die bal saam met die wind te beheer. Die bal sal nie somer te diep gaan nie.

Teen die wind is die gereedheidsposisie selfs dieper as die

agterbaanlyn. Die baan sal soos 'n vinnige oppervlak speel en daarom is vroeër voorbereidingswerk vir die grondhoue belangrik. Dit is dikwels effektief om dan 'n valhou as 'n verrassingselement te speel. Die wind sal die bal vashou en smoor. Jy kan selfs skielik na die net toe gaan met die gedagte dat die opponent se oordeel hom wind af in die steek sal laat, en dat hy 'n verby- of lughou te hard speel. Om suksesvol in die wind te speel, is 'n gedissiplineerde dinkproses nodig en dit toets die speler se karakter. Plaas die bal 'n bietjie meer vorentoe met die afslaan teen die wind en speel die bal platter en met meer sny.

Die plaas van die bal vir die afslaan teen of saam met die wind moet nie te hoog wees nie. Om die mokerhou in winderige omstandighede te speel, laat die bal eers spring. Wanneer die wind dwars oor die baan dwarrel, maak dit die omstandighede nog moeiliker. In hierdie omstandighede is die goue reël: bly weg van die lyne, die risiko is te groot. Tegnies is dit belangrik om die bal tot op die laaste oomblik dop te hou, omdat die wind dit rondpluk. Om dieselfde rede beweeg jy met klein treetjies om jouself tot op die speeloomblik te kan posisioneer. Dit help ook om 'n korter terugswaai te gebruik, ook op die afslaan. As gevolg van die invloed van die wind op die bal is dit byna onmoontlik om elke hou suiwer te speel. Dit is dus dikwels die onortodokse spelers wat die effektiefste is. Maar maak vrede daarmee dat 'n bal af en toe van die raam gaan kom.

'n Stukkie spelsielkunde is sekerlik nie onvanpas nie. 'n Opmerking soos, "'n mens kan nie in sulke wind speel nie!" sal 'n krappe-rige opponent net genoeg verskoning gee om nie te probeer nie!

Maak seker dat jy tydens kant-ruiling voor die eerste paar punte weer 'n heroriëntasie van die rigting en sterkte van die wind doen. En toets in die eerste paar punte na ruiling of die opponent onthou dat hy nou weer saam met die wind speel. Dit verg dissipline in denke.

Wat beteken dit om druk uit te oefen?

Die vermoë om tydens 'n wedstryd druk uit te oefen, is die speler se belangrikste en doeltreffendste wapen. Wanneer en hoe om hierdie druk uit te oefen, is 'n fyn kuns.

Om dit beter te verstaan, kan dit vergelyk word met "gewiggies" wat om die opponent se nek gehang word. As elke gewiggie 'n kilogram-waarde het, word die druk met elke gewiggie verhoog. Met verloop van tyd word die gewig om die opponent se nek al swaarder, wat vergelykbaar is met die druk wat uitgeoefen word.

Die vermoë om druk uit te oefen, veral teen 'n opponent van dieselfde standaard of teen 'n sterker opponent, is bepalend vir die wedstryd se uitslag. Hoe taaier 'n wedstryd word, hoe belangriker raak

dit wie die meeste gewiggies kan hang. Dit is baie belangrik dat die speler verstaan dat om gewiggies te hang, 'n proses is. Die plan gaan nie met die eerste punt vrugte afwerp nie. Dit gebeur met die herhaling van die plan en sal mettertyd sukses bring. Die speler moet geduldig wees in die aftakeling van sy opponent.

Die proses word egter onderbreek wanneer die speler 'n gewiggie hang en dan die volgende punt weer pasella teruggee. Byvoorbeeld, die speler wen die opponent se afslaan maar staan onmiddelik deur slordige spel sy eie afslaan weer af. Nou beteken die vorige gewiggies se waarde niks. Of, wen 'n goeie punt, maar gooi die volgende punt met 'n ongedwonge fout weer weg. Die ervare speler het 'n gawe om aan te voel wanneer 'n "mespunt"-situasie ontstaan en 'n gewiggie kan die gang van 'n wedstryd finaal swaai. 'n Enkele gewiggie is in so 'n situasie dubbel sy waarde werd. Hierdie speler sal dadelik die voordeelsituasie wat ontstaan, aanvoel en dit tot 'n oorwinning afrond. Ons noem dit 'n momentum-punt. 'n Sekere punt of punte kan as meer belangrike punte in 'n wedstryd beskou word. Dit is wanneer 'n enkele punt die momentum van 'n wedstryd kan bepaal.

Die speler moet dus druk uitoefen totdat die opponent knak. Hoeveel gewiggies hiervoor nodig gaan wees, sal van die opponent se standaard van spel afhang, asook sy psigiese krag. Teen 'n swak opponent sal nie veel druk nodig wees nie. Die gedissiplineerde speler sal nie met tierlantyntjies speel nie, maar die basiese dinge goed doen en die taak op 'n professionele wyse afhandel. 'n Wedstryd is nie die tyd om te oefen of te eksperimenteer nie. Dit kan net tot onnodige ongedwonge foute en ongedissiplineerde spel lei, wat 'n speler se selfvertroue onnodig kan knou. As die opponent nie goed genoeg is vir natuurlike vloei in die wedstryd nie, doen die nodige en kry klaar.

Bjorn Borg het tydens die toernooiereekse tyd ingeruim om met Swede se nommer 1 o/18-speler oefenwedstryde te speel. Bjorn het die vyf stelle gewen sonder om 'n enkele pot af te staan. Sy redenasie was om sy dissipline van spel teen 'n swakker opponent te slyp. Wanneer hy dan teen 'n sterker opponent te staan kom, was sy dissipline reeds in plek. Spelers kan aan hierdie faset van hulle tennis werk wanneer hulle teen swakker opponente in ligawedstryde of vroeë rondtes van 'n toernooi speel. 'n Goeie speler moet kan oorheers. Jy kan nie 50 kilometer hardloop as jy dit nog nie vantevore gedoen het nie. Jy kan nie teen 'n goeie opponent konsentreer as jy nie daaraan gewoond is nie. 'n Psigiese sterk speler onderskei hom deur swakker opponente te klop en die minimum potte af te staan.

Dit is belangrik om te verstaan dat om "gewiggies" te hang tweerigtingverkeer is. Die opponent is ook besig om druk uit te oefen. Die

speler moet nie net in staat wees om druk uit te oefen nie, maar ook om die druk te hanteer en verwerk. Om druk te hanteer, is sterk psigiese krag nodig (sien hoofstuk 10). Die opponent is op sy kwesbaarste wanneer die spanning op sy hoogste is. Daardie verdagte handrugverbyhou gaan op sy kwesbaartste op pot-, stel-, of wedstrydpunte wees. 'n Opponent sal aanvanklik geen probleme met sy afslaan hê nie. Maar van 4/4 kom die twyfel en begin die afslaan vou.

Variasie is 'n belangrike bestanddeel om druk suksesvol uit te oefen. Moenie die opponent se swak plekke vir hom inoefen deur aanhoudend op dieselfde plek te hamer nie. Gebruik die druksituasie om die swak plek te toets. Variasie beteken dat die opponent nie weet wanneer sy swak plek aangeval gaan word nie. Die verassingselement is belangrik.

'n Ervare speler is ook sensitief vir die feit dat 'n enkele insident die momentum van 'n wedstryd kan swaai. Emile Fourie, 'n junior, het in Tel Aviv 'n enkelspelwedstryd teen Israel se o/14-speler gespeel. Hy het gesukkel. Terwyl die spelers tussen twee potte in hulle stoele sit, het 'n seuntjie op die baan gesluip en die balle gesteel. Almal was verslae en die spelers moes wag vir nuwe balle. Die insident het die spanning vir Emile gebreek en hy het gewen.

'n Bal wat vir die soveelste keer in die wedstryd op die net val en oorrol, 'n swak lynbeslissing, 'n raketsnaar wat op 'n kritieke tyd breek, die verbrou van 'n maklike hou – almal is situasies wat 'n wedstryd kan swaai. Lleyton Hewitt het in 2000 teen Sampras op Wimbledon in die valbylpot van die eerste stel 'n stelpunt gehad. Hy het vanaf 'n vlak hou 'n relatiewe maklike voorarmdryfhou verbrou. Hy was nooit weer in die wedstryd nie. 'n Stukkie skielike briljantheid kan ook die mespunt-situasie swaai. Yvonne Vermaak was in 'n volgepakte Portugese Saal in 'n mespunt-situasie teen 'n goeie opponent betrokke. Trouens, Yvonne kon haar nog nooit klop nie. Die opponent was by die net en het, met Yvonne op die agterbaanlyn, 'n goeie smoorvlughou gespeel en omgedraai en terug gestap. Yvonne het weggetrek en met ongelooflike spoed vorentoe gehardloop, die laaste tree geduik en 'n raket onder die bal ingekry en die bal saggies oor die net gestoot. Toe die opponent die skare se gille hoor en omdraai, was sy reeds te laat! Yvonne het die wedstryd gewen.

Dit is eers wanneer die speler genoeg druk uitoefen dat 'n goeie speler wys dat hy net menslik is. 'n Speler wat byvoorbeeld selde 'n dubbelfout begaan, sal onder groot druk en spanning in 'n kritieke stadium 'n dubbelfout begaan. Dikwels sal 'n speler, veral die jonger spelers, 'n wedstryd wen en dan sê dat die opponent net swak gespeel het. Maar eintlik was dit omdat die speler self goed en effektief

druk uitgeoefen het.

Die ervare speler sal besef as hy 'n "vinger in die krakie" gekry het, en sal dit groter oop dwing. Hy sal sy opponent aan die keel beetkry en nie weer los nie. Die uiteindelijke wins op die druk wat hy uitgeoefen het, is die oorwinning.

Hoe om druk uit te oefen

Handri de Villiers, 'n speler van die Maties-vrouespan, was besig om 'n enkelspelwedstryd te verloor. Ek het in die verbyloop gesê sy moet die spel stadiger maak. Sy het gewen, maar dit was 'n knou vir my ego toe ek uitvind dat sy gehoor het ek sê sy moet harder slaan! 'n Verkeerde plan is steeds beter as geen plan nie.

Spelers vra dikwels hoe hulle 'n wedstryd moet begin. Baie klubs, en selfs provinsiale spelers, behaal sukses deur by die grondplan te bly, goed te verdedig en psigies sterk te wees. Hier volg so 'n grondplan:

Gondplan (basies)

- ♦ Elke punt begin vir jou met 'n afslaan, of die terugspeel daarvan. Maak seker dat die eerste hou wat jy slaan die eerste steentjie in die bou van die punt is. Kry 'n hoë persentasie suksesvolle eerste afslane, en kompeteer met die terugspeel van die afslaan.
- ♦ 'n Hou met goeie *lengte* is op die lange duur die fondament vir die bou van elke punt – behaal 3 uit 3: oor die net, in die baan, met 'n goeie lengte – maar 1 uit 3 is steeds beter as 0 uit 3! Dit bly steeds die fondament van elke punt. Baie klubspelers is suksesvol deur net by hierdie plan te bly.
- ♦ Skakel ongedwonge foute uit – dit is steeds die betekenisvolste statistiek vir die speler – moenie Kersvader speel en geskenkies uitdeel nie.
- ♦ Spelers moet *bou* aan elke punt – moenie gedurende die eerste 4 of 5 houe probeer "slim" wees.
- ♦ Doen *moeite* met die speel van elke hou – speel ten minste 95% van die houe gedurende 'n wedstryd met 'n totale fokus – veral t.o.v. posisionering.
- ♦ Wees bereid om nog een *bal ekstra* vir 'n punt te slaan.
- ♦ Werk jouself *met ritme* in die wedstryd in – krag kom vanself van 'n goeie ritme en gaan gepaard met selfvertroue.
- ♦ Indien jysukkel met 'n spesifieke hou, *swaai stadiger* deur die bal en kry eers beheer – moenie domastrant punte bly weggooi nie – slaan die bal hoër en veiliger oor die net.

- ♦ Speel volgens jou *eie* effektiefste wedstrydplan.
- ♦ Gebruik jou *wapen* om die opponent “seer” te maak.
- ♦ Wees op die uitkyk vir *opponent se swakplek* (enige hou).
- ♦ *Varieer* jou hou subtiel – met lengte, rigting en tipe draai – moenie die opponent in ’n “lekker” (gemaklike) ritme in speel nie – breek die opponent se ritme.
- ♦ Speel altyd met elke hou *positief deur* die bal – laat die bal vir jou werk (versnel, spring of laag bly) aan die opponent se kant.
- ♦ *Beweeg* jou opponent rond sonder om stereotiep te raak.
- ♦ Maak seker dat jy die *afslaan terugspeel* sonder ’n fout.
- ♦ *Verdedig goed* wanneer jou opponent jou in die moeilikheid het.
- ♦ Moenie ’n punt weggooi bloot omdat jou opponent ’n goeie hou gespeel het nie.
- ♦ Die geheim tot goeie verdediging is om van die opponent se diep hou ’n hou *net so diep* terug te speel.
- ♦ Wanneer jy in die moeilikheid is, moenie aarsel om met ’n hoë, *verdedigende lughou* in spel te bly nie.
- ♦ *Plaas* die bal op so ’n manier dat die *opponent nie kan aanval* sonder om self ’n hoë risiko te loop nie.
- ♦ Maak seker dat die *tweede afslaan* diep op die opponent se handrug, of naby aan die opponent se liggaam geplaas is.
- ♦ Die heel beste manier om seker te maak dat jy nie in die moeilikheid beland nie is om vlugvoetig met *vroeë voorbereidingswerk* te begin – *jaag* elke bal en vind uit of jy daar kan kom – dit genereer ook energie.
- ♦ Dit loon om in kritieke tye gedurende die wedstryd *in die punt te bly* – al krap jy die bal terug!

Direkte aanval

- ♦ Vind die opponent se *swak plek* (of plekke) en loods jou aanval daarop.
- ♦ ’n Opponent se swak plek is op sy kwesbaarste wanneer hy die hou moet speel terwyl hy *beweeg*.
- ♦ Kyk ook op watter *tipe hou* van jou ’n sekere hou van jou opponent *nie werk nie*. Byvoorbeeld, jou opponent kan dalk ’n reuse voorarmdryfhou hê, maar is skielik onhandig as jy die bal met onderdraai vlak speel.
- ♦ *Varieer* spel in hoeveelheid of tipe draai, in lengte en rigting van die hou – moenie opponent se swak plek inoefen nie.
- ♦ Dit is ook moontlik om *sielkundig ’n boodskap* van wantroue in ’n

spesifieke hou aan jou opponent te stuur, deur juis daar te bly speel – psigiese druk.

- ♦ Dit is ook moontlik om druk uit te oefen deur die *opponent se beste hou aan te val* of te bombardeer – dit geld ook die speler wie se afslaan sy sterkste wapen is en wie se selfvertroue en ego daaraan gekoppel is.
- ♦ Loods 'n aanval op 'n *swak tweede afslaan*.
- ♦ Gebruik die *druk van die wedstrydsituasie* om die swak plek van die opponent te toets.
- ♦ Gebruik die *opwarmingsessie* om uit te vind op watter houe die opponent onseker is of in die opwarmingstyd vermy.
- ♦ Maak die *spel stadiger* op die opponent se swak plek.
- ♦ Wees op die uitkyk vir grepe wat die opponent gebruik wat pla-fonne vir die uitvoer van spesifieke houe skep. Byvoorbeeld, 'n swak handruggreep wat veroorsaak dat die handdryfhou saggies en te hoog gaan, 'n erg westerse voorarmgreep wat probleme skep met sagter, lae houe, 'n vlughou wat met 'n swak greep gespeel word, of selfs 'n dubbelhandrugdryfhou wat strekvermoë beperk, ensovoorts. Ook 'n tegniese swakheid soos 'n oordrewe hoë terugswaai wat die opponent nie genoeg tyd gee om diep houe te hanteer nie. Buit al hierdie swakhede met 'n direkte aanval uit.
- ♦ Speel as variasie in die middel van die baan af om die opponent nie hoeke te gee nie.

Gebruik hoeke om opponent te beweeg

- ♦ Speel die bal *dwarsbaan* om die opponent *van die middel af weg* te kry.
- ♦ Speel *dwarsbaan* om die opponent wyd uit die baan te neem.
- ♦ Speel die bal *wyd* na die opponent se swak plek – dit is moeiliker as hy moet hardloop.
- ♦ Skep *nurwe hoeke* deur om die vanselfsprekende hou te beweeg en *die bal binne-buite te speel* – byvoorbeeld, om die handrug te beweeg en voorarm te speel – die omgekeerde is ook moontlik. Gebruik hierdie taktiek ook om die balle na die hoeke te speel wanneer die opponent in die middel af speel om jou juis hoeke te ontnem.
- ♦ Na die opponent met 'n dwarsbaanhou wyd geneem is, *benut die opening* deur langs die lyn af te speel. Die hou gaan na die teenoor-gestelde kant, vlakker en platter sodat die opponent met 'n skuins hoek vorentoe moet hardloop.
- ♦ Hoe *nader die speler aan die net* is, hoe makliker is dit om deur 'n grond- of vlughou die bal met 'n nog fyner hoek te speel – die bal gaan oor die sylyn op of net binne die afslaanlyn, vir die fyner hoek.

- ♦ Met 'n *fyner hoek* word die opponent nie net gedwing om dwars te hardloop nie, maar ook om *skuins vorentoe* te hardloop.
- ♦ 'n *Sny-afslaan* en skerper hoek kan die opponent uit die baan neem.
- ♦ 'n Dwarsbaan-hou met botol en 'n skerper hoek is die veiligste *verbyhou* teen die netspeler.
- ♦ Onthou op die *dwarsbaan* is die *net op sy laagste* en langs die *lyn af* is die *net hoër*.
- ♦ *Toets* ook of die opponent wat uitstekend van kant tot kant beweeg, net so suksesvol is wanneer hy *vorentoe en skuins moet beweeg*.

Maak die baan vir die opponent kleiner

- ♦ Kry die bal *vroeër* by die opponent terug – deur op die *agterbaanlyn* te speel (ook op opponent se eerste afslaan).
- ♦ Speel die bal sodra dit *opkom*.
- ♦ Beweeg in en *vorentoe* op die opponent se *tweede afslaan*.
- ♦ Val die net aan met *vlughouspel* – ook vanaf jou eie afslaan (afslaan-en vlughouspel).
- ♦ Speel die bal *uit die lug* van net binne die afslaanlyn met 'n *dryf-vlughou*.
- ♦ Gaan net toe met 'n *naderhou* (ook op opponent se afslaan: kerf en beweeg vorentoe.)

Rond af

- ♦ *Antisipeer* soos 'n aasvoël die opponent se vlak hou en sak toe daarop – speel bal op sy toppunt.
- ♦ Dieselfde geld 'n vlak en swak *afslaan* van opponent.
- ♦ Om suksesvol af te rond, is die volgende sleutelwoorde belangrik: *wees rustig, behou beheer, steek die hou weg en plaas die bal* – moet nooit oorhaastig wees of 'n hou forseer nie.
- ♦ As die opponent reeds wyd uit die baan geneem is, plaas die *afrondingshou* in die dwarsbaan.
- ♦ As die opponent *naby aan die net* is moet die eerste vlug- of mokerhou buite bereik geplaas word. Maak klaar!
- ♦ As die opponent reeds vinnig terug in die *middel* is, speel die vlakhou *agter sy rug verby*, dikwels met 'n hou langs die lyn af.
- ♦ Met 'n grondhou versnel die raketkop *skerp opwaarts* vir 'n "*korter*" baan, wanneer die bal vlak geval het.
- ♦ *Benut die voorste deel van die opponent se baan*. As die opponent *ver terug* is na jou eie *diep hou*, speel 'n vlakker hou vir die opponent, byvoorbeeld 'n valhou of *smoorvlughou*.

- ♦ Lok 'n halsstarrige *agterbaanopponent* na die net met 'n vlakker hou.
- ♦ Lok die opponent na die net en klop hom met 'n *verbyhou* of aanvallende botol-lughou.

Psigies

- ♦ *Geniet* die kompetisie – dit bly 'n heerlike uitdaging.
- ♦ *Eie wilskrag* – sterk “stemmetjie” van binne.
- ♦ Wees kompetierend op 'n hoë persentasie van punte – *werksvermoë*.
- ♦ Dink met jou voete – *posisionering*.
- ♦ Op eie kontak moet die speler se oë (fisies) en die boodskap na die hande en voete (psigies) “een” word. “Kyk” die bal oor die net.
- ♦ Wees *geduldig*.
- ♦ Wees fisies *ontspanne* en psigies *gereed*.
- ♦ Begin elke punt met *roetines* – elke punt is soos 'n wedstryd in die klein.
- ♦ Die afslaan of terugspeel daarvan is die *eerste steentjie* vir die bou van elke punt – lê fondament.
- ♦ Wees bewus van *houe-keuses* (belangrik) – die regte hou vir elke situasie.
- ♦ *Gesels positief* met jouself – jy is in goeie geselskap.
- ♦ Wys *positiewe lyftaal* aan die opponent.
- ♦ *Wees bewus* (“aware”) wat in die wedstrydsituasie aan die gang is.
- ♦ *Glo* in jou eie vermoëns.
- ♦ Na 'n terugslag met 'n punt, spring weer *aan die werk*.
- ♦ Teen 'n goeie opponent is dit *psigies baie harde werk*.
- ♦ Fokus net op *gebeure op die baan*.
- ♦ *Leuse*: “Anything I can do, I can do better!”

Goue tennisreëls

Hier volg 'n paar goue reëls om in jou raketsak te bêre. Indien jy vyf minute hierin belê, kan dit 'n totale verskil aan jou ingesteldheid maak. Jare gelede kon ek op televisie sien hoe Brigitte Cuypers tydens die ruilslag haar notas, wat ek telefonies aan haar gegee het, bestudeer. Dit was 'n wedstryd op Wimbledon se hoofbaan teen die nommer 3 in die wêreld, Tracy Austin! Brigitte het eers na drie taai stelle verloor.

Goue tennisreëls

1. 'n Tennisspeler moet met sy voete dink. Al die beskikbare tyd moet tot op die laaste oomblik gebruik word om die voete in posisie te kry sodat die regte hou op die regte tyd uitgevoer

word. So hou jy jou opsies oop wat met die bal gedoen kan word. Kry altyd eers jou voete in posisie en neem dan die finale besluit wat jy wil doen. Jou voete skakel jou kop as 't ware aan.

2. Maak eers seker van die basiese dinge, byvoorbeeld dat die bal nog altyd eers oor die net moet gaan, binne-in die baan moet land en op 'n goeie lengte geplaas word. Daarna kan jy begin "slim" raak!
3. Drie of meer agtereenvolgende diep houes het dieselfde effektiwiteit as om met 'n enkele hou die punt te probeer wen. Daar is ook minder risiko aan verbonde.
4. Die prioriteit is nie om die punt met "lekker" houes te wen nie. Bou en konstrueer elke punt wat jy speel met groot geduld. Die bevrediging lê daarin om met goeie punte die wedstryd te wen. Enkele lekker houes wen nie 'n wedstryd nie.
5. Bly punt vir punt gefokus sodat elke punt soos 'n nuwe wedstryd gespeel word. Begin elke punt afsonderlik met die roetines waaraan jy gewoond is.
6. Maak seker dat jy nie 'n ongedwonge fout tydens een van die eerste twee houes van die punt begaan nie. Maak doodseker dat jy die terugspeel van die afslaan suksesvol uitvoer. Die bal moet "terug in die spel" gaan.
7. Wanneer jy in die moeilikheid is met enige hou, verdedig goed.
8. Dink altyd oor die plasing van elke hou wat jy speel. Moenie dink dat elke hou 'n wenhou moet wees nie. Die hou word uiteindelik 'n wenhou omdat die bal buite bereik van die opponer geplaas word!
9. Behou die ritme in jou deurswaai. Dit is die raketkop wat altyd rustig en egalig deur die bal versnel. Moenie die bal met arm- en spierkrag forseer nie. Vele tegniese defekte tydens 'n wedstryd kan herlei word tot 'n gebrek aan ritme.
10. As jy sukkel met jou grondhoue, swaai stadiger en vloeiend deur die bal.
11. Maak op die kustoernooie van die wind 'n vriend en nie jou vyand nie. Benut liever die wind tot jou eie voordeel.
12. Ontspan en geniet elke oomblik van elke wedstryd. Skud die bagasie van eie druk af en sien elke punt as 'n opwindende uitdaging. So sal jy in elke situasie positief bly.
13. Jy het die hele jaar hard gewerk en daarom is jy "blerrie" goed!
14. As jy dink jy kan, of jy dink die teenoorgestelde, sal jy korrek wees! Vermag wat jy van jouself verwag!

Hoofstuk 3

Kopkrag

Ek wil self

Jare lange dophou van suksesvolle spelers het my tot die slotsom laat kom dat psigiese krag, of kopkrag, of kompeterende krag, begin by en groei met drie woorde: “Ek wil self.” Aanvanklik is daar vir die jong speler aansporings. Hy speel vir sy afrigter, ouers, of sommer net omdat dit lekker is. Maar aansporing is nie ’n sterker emosie as eie dryfkrag nie. Dit is eers wanneer die speler self met sy tennis by ’n punt kom waar hy besluit dit is vir hom verskriklik lekker om tennis te speel en te kompeteer en dat hy dit graag baie goed wil leer speel, dat hy eie verantwoordelikheid vir sy tennis aanvaar. “Ek wil self.” Dit is ’n wilsbesluit wat ek eintlik ’n toewydingsbesluit kan noem. Daar moet dus ’n oomblik in die speler se loopbaan aanbreek dat ouer en afrigter as aansporings deur ’n eie poging vervang word. Die afrigter sal so ’n wilsbesluit in die oë van die speler lees. Onmiddellik is die intensiteit waarmee hy alles doen, hoër.

Steffi Graf het ten spyte van familie-traumas, gesondheids- en beseeringsprobleme, en reeds baie geld en roem, steeds bly deelneem. Mense wat haar geken het, het verduidelik dat sy dit gedoen het omdat sy self so graag wou speel en dit intens geniet het.

Neem ’n voorbeeld uit ’n ligaspeler se deelname. Ons ken almal hierdie ou wat in ’n groot mate homself geleer speel het, maar ’n verskrikking tydens wedstryde is. Hy kompeteer met soveel honger en dryfkrag dat hy nie maklik ’n wedstryd verloor nie. ’n Oudleerling van my wat nou as prokureur borgskappe vir belowende sportmanne werf, sê dat sy belangrikste norm vir ’n speler is hoe “honger” die speler self is.

Ek het met Pietie Norval, David Nainkin, Jason Sher en Emile Fourie as o/14-spelers in Israel getoer. Hulle was toe reeds “honger” na sukses. Hulle het in Tel Aviv die veelgeroemde Israeli-span in ’n temperatuur van 41 grade geklop – wonderlik! Toe kom ons terug en hulle speel teen ’n toerspan op Rondebosch. Vol selfvertroue as gevolg van al die lof wat hulle ontvang het, speel hulle toe pateties. By die eerste geleentheid het ek in die Welgemoed-klubhuis hulle een vir een vir ’n onderhoud ingeroep. Ek het hulle die Leviete voorgelees, maar

wou ook opnuut 'n toewydingsbesluit hê oor hoe graag elkeen wil speel, hoeveel hulle bereid was om te gee, en hoe hard hulle bereid was om te werk. Pietie en David het Springbokke geword.

Yvonne Vermaak het in Johannesburg na 'n rits goeie vertonings haar eerste finaal gehaal. Sy het pateties gespeel en het 14 dubbel-foute begaan. Sy moes my die volgende oggend sesuur in die Edenvale-klubhuis kom spreek. My eerste woorde aan haar was: "Wil jy nog aangaan, dink jy dit is die moeite werd?" Yvonne was woedend. Die nederlaag het haar net baie meer gedetermineerd gemaak om haarself te bewys. Die "ek wil self" was in haar oë leesbaar. Sy het later die negentiende plek op die wêreldranglys vir vroue gehaal!

In al hierdie insidente het ek elkeen duidelik laat verstaan dat ek wel in hulle glo, maar dat dit absoluut van hulle eie poging gaan afhang. Met my motivering alleen sou hulle dit nie kon reggekry het nie. Hulle het self verantwoordelikheid aanvaar en self moeite vir hulle doelwitte gedoen.

'n Paar jaar gelede het ek langs die hoofbaan van Roland Garos by die Franse Ope na 'n wedstryd tussen Jim Courier en Goran Ivanisovic gesit en kyk. Ek was so naby dat ek hulle oë kon sien. Behalwe dat hulle elke punt met groot krag en beheer gespeel het, was dit amper vreesaanjaend om die intensiteit van konsentrasie in hulle oë te sien. Die rou "honger" en eie wil om te wen, het die atmosfeer op die baan gelaai.

Tog is die omgekeerde ook waar. 'n Ontstelde ma het my een Maandagoggend gebel omdat haar dogter, 'n leerling van my, oor die naweek 'n wedstryd verloor het. Haar voorarm was swak en sy moes dadelik 'n individuele les kry. Binne 'n paar minute was die voorarm reg, want daar was nie regtig fout nie, sy moes net 'n bietjie stadiger swaai. Toe ek haar vra of sy, toe sy die eerste stel verloor het en 0/1 in die tweede stel agter was, gedink het: "Jy is oorgewig en onfiks en ek gaan nie teen jou verloor nie, al moet ek vir die res van die middag hier staan en balle slaan." Die leerling se antwoord was: "Nee, ek het niks gedink nie." Haar eie determinasie het ontbreek.

Jennifer Mundell het as junior speler nooit 'n enkelspelwedstryd in haar ouderdomsafdeling verloor nie. In haar o/16-jare het sy my gedurende 'n toernooi op die Wanderers gebel. Sy het twee wedstrydpunte teen haar gehad. Sy het net besluit sy gaan nie verloor nie. Met die eerste wedstrydpunt het die verwisseling 224 houe geduur, en met die tweede verwisseling 276 houe. Jennifer het gewen. Dit is nie die taktiek wat ter sprake was nie, maar die eie wilskrag en determinasie om te seëvier wat veroorsaak het dat sy later die kwarteindrondte van Wimbledon gehaal het.

Ongelukkig word hierdie noodsaaklike ontwikkeling van wilskrag en “ek wil self” dikwels deur oorweldigende leiding en entoesiasme van die afrigter en ouer gesmoor. Hierdie partye moet hulle eenvoudig in ’n stadium onttrek om te sien en uit te vind hoe graag die speler self iets wil bereik. Ek glo werklik dit is die rede waarom so baie Suid-Afrikaanse spelers dit nie na hulle junior dae “maak” nie. Skielik ontbreek hulle selfdrang en motivering omdat hulle nooit kans gekry het om vir hulself te dink nie.

Dit is opvallend dat ’n speler soms ’n swak wedstryd speel omdat sy voete nie werk nie en sy werksintensiteit laag is. Neem dieselfde speler individueel en begin hom met aanmoediging en motivering balle uit ’n kissie voer. Na ’n rukkie slaan die ou die bal so goed dat jy dit nie kan glo nie. Dit beteken net eenvoudig dat die speler se eie wil in die wedstryd nie sterk genoeg was nie. ’n Mens word gebore met die potensiaal om sielkundig sterk te wees. Maar om dit te ontwikkel, moet uit die speler se hart kom.

Joel Stransky het die aand voor 1995 se rugby-wêreldbekerfinaal die volgende in sy dagboek geskryf: “We did not watch the other semi-final because we already knew that we could win the final and the World Cup!” Die dryfkrag en honger is tekenend van ’n onwrikbare geloof in hulle eie vermoëns om sukses te behaal.

Die ongelooflike harde werk wat spelers tydens voorbereiding moet doen, die ure en ure se balle slaan, die ekstra tyd vir fiksheids-oefeninge, selfs fisiese pyn, asook teleurstellings, is uitdagings wat die suksesvolle speler alleen met eie motivering kan oorwin. Piet Aldrich noem dat ek in Johannesburg vir hulle gesê het dat 75% van ’n wedstryd tussen jou ore gespeel word en 25% in jou hande. Hy het gedink ek oordryf. Maar nadat hy self op die hoogste vlak gepresteer het, glo hy dat dit 90% tussen jou ore is en 10% in jou hande. Op daardie vlak is almal goed. Twee of drie punte in ’n wedstryd kan die verskil tussen wen en verloor beteken. Dit is dan die speler se ingesteldheid wat die verskil kan maak. Dit is waarom ’n speler met ’n eie dryfkrag op die dag swak kan speel en steeds kan wen. Kyk na 3.4 hier onder waar ek skryf oor die persoonlikheidseienskappe wat die speler psigies sterk maak. Dit is op alle vlakke van die lewe van toepassing.

Hoe ontwikkel die speler die “ek wil self” vir die spelsituasie?

1. Aanvaar self verantwoordelikheid. Moenie verskonings soek nie, en weet dat dit onder druk is dat die uitslag bepaal word.
2. ’n Groot honger na sukses. Die speler wat op die dag die graagste wil wen, sal op die dag met die hoogste intensiteit kompeteer.

3. Handhaaf 'n hoë intensiteit. Intensiteit is die persentasie balle wat 'n speler in die wedstryd slaan waarop hy ten volle fokus.
4. Delf diep in jou wilskrag. Wees psigies en fisies voorbereid om die pyn of ongemaksgrens oor te steek. Dit is harde werk.
5. Verstaan die belangrikheid van psigies kompeterende krag. As talent en potensiaal elk 20% tel, dan tel psigies kompeterende krag 60%. Met ander woorde, met volpunte vir talent en potensiaal kan die speler steeds met 'n telling van 40/100 "druip"!
6. Psigies kompeterende krag word ontwikkel deur blootstelling: Speel ligas, toernooie en wedstryde.
7. Die speler se afrigting- en oefenmetodes moet dissipline en intensiteit in die hand werk.
8. Die speler moet telkens as hy vordering in sy psigiese krag ervaar, trots wees, al het hy ook 'n betrokke wedstryd verloor.
9. Suksesvolle spelers ervaar hierdie psigiese stryd as baie opwindend en stimulerend. Dit is waarom hulle aanhou, selfs nadat hulle sukses behaal.

Wees taakgerig

Ek sit in M-Net se ateljee en ek saai die Amerikaanse Ope vanaf 'n monitor in Afrikaans uit. Dit is naby aan die einde van die eerste week, en ek maak droog. Die vorige jaar was die Engelse kommentaar vanaf Amerika swak. Ek het 'n goeie resensie van Dave Beatie in *The Star* gekry, waarin hy verduidelik waarom hy eerder na die Afrikaanse kommentaar geluister het. Maar dié keer het M-Net vir Cliff Drysdale gekontrakteer en hy ken sy storie. My kop was vol twyfel, vrees en oorywerigheid omdat ek deurgaans gewonder het wie sal dan na die Afrikaans luister as hulle na Drysdale kan luister? Ek spandeer toe ure aan my voorbereiding en het feitlik niks geslaap nie. Terwyl ek uitsaai, gebruik ek elke "slim" feit, of dit nou relevant is of nie. Ek het geweet ek was swak. Ek het te hard probeer en myself onder druk geplaas.

Die Vrydagnag neem ek toe myself in my hotelkamer onder hande. Ek het my fokus verloor, en ek vra my af hoekom doen ek hierdie werk in die eerste plek? Natuurlik omdat ek dit vreeslik baie geniet. Ek het 'n passie vir kyk, vir ontleed, vir interpreteer, en om die kyker in eenvoudige taal beter te laat verstaan. Ek doen dit ook omdat ek bevrediging daaruit kry as ek weet ek het my bes gedoen, wat ek nie toe reggekry het nie. Ek moes eers weer besef dat ek dit in die eerste plek vir myself doen. As daar dan net een mens na die Afrikaanse kommentaar luister, dan is dit ook reg! Ek het 'n slaappil gedrink,

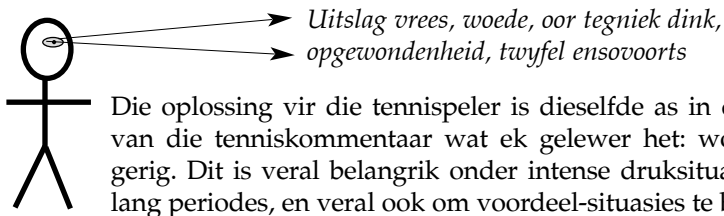
tien ure geslaap, 'n biefstuk geëet, en toe was ek reg. Ek het dit weer geniet. Ek het my ondervinding vertrou en dit spontaan gebruik.

Tennisspelers het dikwels dieselfde probleem, en as gevolg daarvan onderpresteer hulle. 'n Speler vrees gewoonlik die wedstryd se uitslag. Hy bekommer hom dood oor wat die mense gaan sê of dink as hy verloor, of dat hy sy ouers of afrigter sal teleurstel. Selfs gedurende die wedstryd, in 'n gunstige posisie, raak hy so opgewonde by die vooruitsig van die oorwining en wat dit gaan inhou dat sy gedagtes daarmee besig is. Ook wanneer die speler begin twyfel in sy vermoëns en dan in die wedstrydsituasie sy sekuriteit daarin soek om te dink "hoe" hy die swaai maak, in plaas van "wat" hy met die bal wil doen. Verkeerde fokus is wanneer die speler toelaat dat buite-sake sy gedagtegang binnedring sodat sy fokus negatief beïnvloed word.

Selfs 'n klein belaglikheid kan die fokus negatief beïnvloed. Yvonne Vermaak het as 'n o/18-speler teen 'n opponent gespeel teen wie sy nog nooit voorheen gewen het nie. Sy was 4/1 voor toe sy tydens die ruil sien dat die opponent se ma, wat glad nie rook nie, rook dat die dampe so staan. Yvonne het by haarself gelag en gedink die opponent se ma moet regtig bekommerd wees! Yvonne het skaars 'n pot verder gekry!

Dink ook maar aan die opponent wat met subtiële spelsielkunde ("gamesmanship") jou fokus versteur. Hy sal byvoorbeeld op die eerste ruil vir jou sê dat jy besonder goed afslaan, en vra of jy jou swaai langer gemaak het. As jy onervare is gaan jy vir die res van die tyd wonder oor jou swaai, en die wedstryd verloor.

Verkeerde fokus:



Die oplossing vir die tennisspeler is dieselfde as in die geval van die tenniskommentaar wat ek gelewer het: word taakgerig. Dit is veral belangrik onder intense druksituasies, oor lang periodes, en veral ook om voordeel-situasies te benut.

Taakgerigtheid vir die tennisspeler:

- ♦ Bly by die plan waarmee jy besig is en wat werk.
- ♦ Wees bedag daarop as die opponent 'n teenvoeter uitgewerk het.
- ♦ Fokus op elke punt in totale isolasie.
- ♦ Moenie toelaat dat jou gedagtes dwaal nie.
- ♦ Aanvaar dat daar nog harde werk voorlê totdat jy met jou opponent kan hand skud.

- ♦ Die bal moet aan die opponent se kant werk om druk, en nog punte, te skep.
- ♦ Rond af as die geleentheid hom voordoën, en gebruik jou wapen.
- ♦ Kompeteer intens met elke punt.
- ♦ Fokus op die werk wat jy met die bal wil doen en nie hóé jy dit wil doen nie.
- ♦ Elke wen, ongeag die standaard van die opponent, is 'n prestasie vir die konsentrasievermoë van die speler om taakgerig te bly. Gee jouself krediet daarvoor.

Praktiese wenke:

- ♦ Geniet die oomblik, die geleentheid, en die situasie.
- ♦ Ontspan, want wat is tog die ergste wat kan gebeur?
- ♦ Spring net voor die wedstryd met 'n springtouw of draf 'n klein entjie rustig.
- ♦ Dartel met jou voete tussen punte.
- ♦ Haal 'n paar keer diep asem en ontspan jou skouers.
- ♦ Kyk die bal stukkend (intens).
- ♦ Behou deurgaans dieselfde tempo en ritme van die wedstrydgang.
- ♦ Wees metodies met die aanvang van elke punt om elke punt in isolasie te plaas. Gebruik roetines hiervoor, byvoorbeeld voor die afslaan, of met die gereed maak vir die ontvangs van die opponent se afslaan.

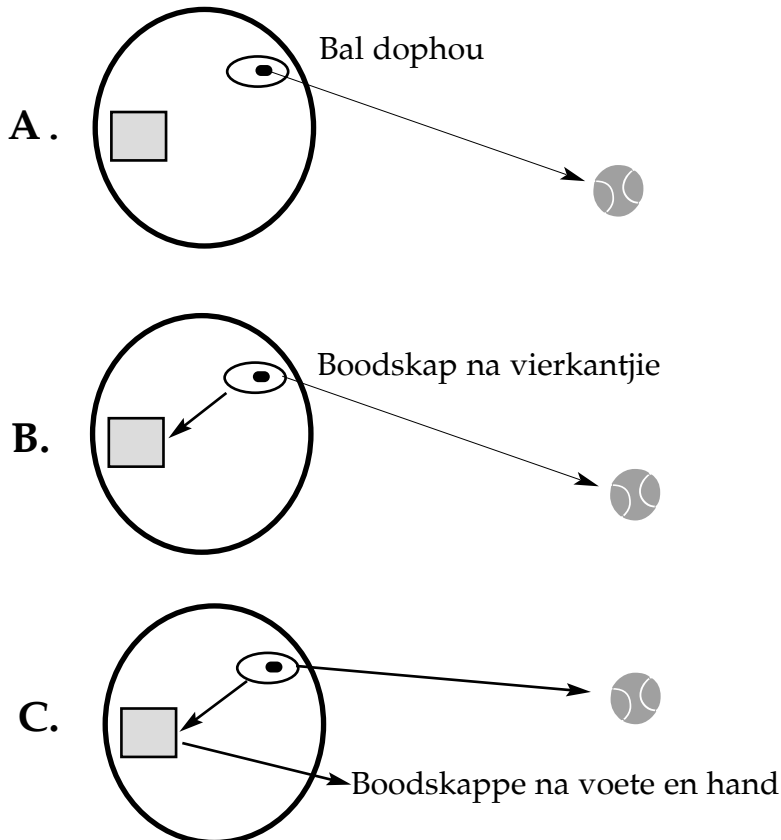
Gebruik die bal om te fokus

Terug by die Amerikaanse Ope (sien 3.2 hierbo): Toe ek verkeerd gefokus was, het ek al die inligting waaroor ek beskik het, probeer uitstal – of dit relevant was of nie. In plaas daarvan moes ek eerder die wedstryd voor my met intense konsentrasie dopgehou het en die inligting interpreteer het. Al sou ek dalk net twee of drie feite van my inligting gebruik, sou dit dan relevant en effektief wees. Daarom is dit vir die speler (en afrigter) van die allergrootste belang dat hy verstaan wat fokus beteken, wat interpretasie beteken, en watter groot rol hou-keuse speel.

Die speler gebruik die bal om op te *fokus* tydens die spel van 'n punt. Die speler se totale fisiese aandagspan word deur die bal in beslag geneem. Ook op psigiese vlak, deur 'n totale *bewustheid* van die strategiese en taktiese implikasies wat die vlug van die bal inhou, en waar op die baan die opponent hom bevind. Dit is byna onmoontlik om elke bal tot op die snare dop te hou. Tog sal die topspelers jou verseker dat hulle die naam van die fabrikaat op die bal probeer lees om goed te fokus en gevolglik goed te konsentreer.

In 1978 het Fairland se laerskoolspan die eerste Afrikaanssprekende laerskoolspan geword om die liga in Johannesburg te wen. Op papier was hulle nie die sterkste nie, maar tog was hulle baie gemotiveerd. Die oggend na finaal was daar foto's in *Beeld* van al ses spelertjies in aksie. Elkeen van hulle het die een ding gemeen gehad: hulle oë was op die kontakpunt gesper soos hulle die bal dopgehou het.

Die oë "lees" op die bal watter "vraag" (probleem) die opponent aan hom stel (sien Skets A). Die speler se oë voer die inligting aan sy brein, wat dit dan *interpreteer* en 'n antwoord verskaf. Om dit te vereenvoudig, praat ek van die "vierkantjie" waarheen die inligting gevoer word en dan geïnterpreteer word. Dit is die *psigiese aandagspan*. (sien Skets B). Die vierkantjie sal die inligting wat die oë deurgestuur het, verwerk, en die *antwoord* dan na die hande en voete deurstuur (sien Skets C).



Ek illustreer baie eenvoudig hoe dit in die praktyk werk: Neem 'n tienjarige spelertjie wat reeds oor genoegsame tegniese vaardighede beskik. Voer hom dan met relatief maklike houes wat wissel tussen die voorarm- en handrugkante, en tussen diep en vlak houes. Moenie 'n voorspelbare volgorde gebruik nie. Die spelertjie moet dan hardop, so gou as wat hy kan, nomineer wat hy waarneem, byvoorbeeld "voorarm diep, handrug vlak, handrug diep, voorarm vlak," ensovoorts. Dit verteenwoordig die boodskap wat hy met sy oë na sy vierkantjie stuur.

Op dié manier word die spelertjie geleer dat as die boodskap "diep" is, is die baan voor hom lank en hy moet 'n langer deurswaai gebruik. Hy moet ook die bal effe hoër oor die net slaan vir lengte. As die boodskap "vlak" is, moet hy vorentoe beweeg, want die baan voor hom word korter. Daarom moet hy skerper opwaarts deurswaai om meer draai op die bal te kry, sodat die bal betyds sal afkom. Hierdie deel is die *interpretasie* van die inligting wat ontvang word deur die vierkantjie, en die boodskap wat na die tennisarm en voete gaan. Dit is *houeseleksie*. Hoe hoër die standaard van spel, hoe belangriker word dit dat die speler hierdie proses verstaan en hoe dit *besluitneming* beïnvloed. Hoe groter die speler se *ervaringsveld*, hoe meer *opsies* ("planne") het hy om mee te werk.

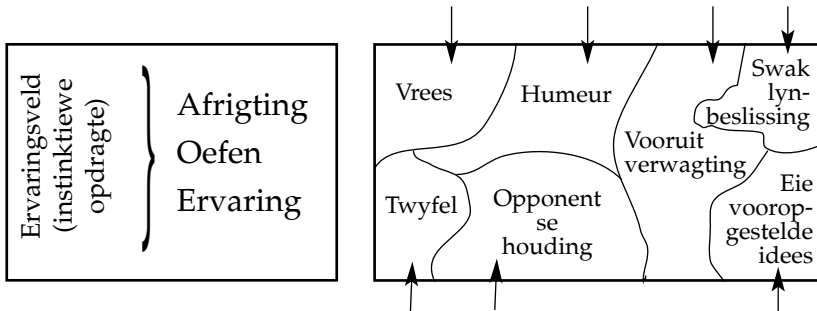
'n Speler se *voorgevoel* is wanneer hy op grond van vorige ervaring 'n besluit kan neem, veral ten opsigte van posisionering van homself, nog voordat die opponer met die bal kontak gemaak het.

Swak konsentrasie word geïllustreer deur 'n vierkantjie met dun wande wat daartoe lei dat buite-invloede, gedagtes en emosies 'n speler se gedagtespan binnedring. Dit sal die konsentrasie op die boodskap wat van die oë af kom, versteur. Die sterkte van die vierkantjie se wande sal bepaal hoe sterk of swak die intensiteit van die speler se konsentrasie is. Dit wil sê, om volle aandag aan die vraag op die bal en die interpretasie daarvan te gee. Die vierkantjie is dus vol spinnerakke sodat die *instinktiwe opdragte* nie kan plek kry nie (sien skets D).

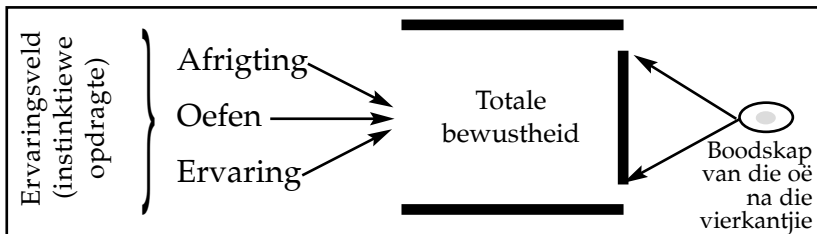
Die sterk vierkantjie is oop, 'n totale bewustheid daarvan om die korrekte interpretasie te maak en die regte besluit aan die voete en tennisarm te stuur. Hoe meer en hoe harder die speler oefen, hoe meer word dit 'n *refleksiewe handeling*. Goeie en flink voetwerk speel 'n ontsettend belangrike rol in die besluitnemingsproses. Hoe vroeër en beter die speler se posisionering is, hoe meer *opsies* skep hy vir homself vir wat hy met die bal kan doen. Flinkse kommunikasie tussen die oë en die vierkantjie hang nou saam met die omvang van die speler se *ervaringsveld*. Dit dui daarop of die vierkantjie vantevore

al oefening met 'n soortgelyke vraag-en-antwoord-situasie gehad het. Dit is waarom die ure se balle slaan en baie wedstryde belangrik is om die korrekte houeseleksies te kan maak. Hoe groter die speler se ervaringsveld dus is, hoe meer opsies sal hy hê in 'n gegewe situasie (sien skets E).

D. Vierkantjie: swak (*dun wande*)



E. Vierkantjie: sterk (*sterk wande*)



Die speler moet dus streef om as ooggetuie so na as moontlik aan die botsing tussen die bal en snare te kom. Die kontak is die belangrikste deel van die hou, selfs met die afslaan. Dit beteken dat die speler as ooggetuie met kontak die "vraag" lees en dan self op eie kontak 'n teenvraag stel. Alles gebeur dus op kontak. Met kontak van die bal op die snare word basies drie opdragte aan die bal gegee. In definitiewe volgorde is dit: op (oor die net), rigting (hoek van die raketkop op kontak) en tipe draai (bal in die baan te neem). Baie, baie belangrik. Dit is hoe goeie spelers konstruktiewe tennis speel. Hulle oë is gesper soos hulle die bal dophou. Maak 'n gewoonte daarvan om tydens afrigting en oefening elke keer net voor kontak jou oë wyd te sper. In 'n wedstryd, as jy onder druk is, is dit 90% van die tyd 'n inspanning en doelbewuste intense konsentrasie. Om te "zone" kom maar min voor. "Kyk vir die bal" is seker een van die gewildste

opdragte wat tennisspelers aan hulleself gee. Elke keer as 'n speler 'n fout begaan, is dit volgens hom dat hy nie vir die bal gekyk het nie. Dit is egter ook 'n niksseggende uitdrukking wat vervang kan word met: "Gee *aandag* aan die bal." Speel van die snare af.

Dit is baie belangrik dat 'n speler bewus is van die proses om te fokus, sodat hy kan weet dat 'n besluitnemingsproses plaasvind wat goeie houeseleksie tot gevolg het. Die afrigter speel 'n belangrike rol om die speler krediet te gee vir 'n spesifieke houeseleksie. Wanneer dit 'n minder "slim" houeseleksie was, behoort 'n afrigter aan te dui wat 'n beter opsie sou wees. So word die speler se ervaringsveld gedurig aangevul en vergroot. Die speler kan dit oefen wanneer hy by afrigting, of tydens 'n drilsessie, met die bal werk.

Persoonlikheidseienskappe wat presteerders gemeen het

Tennispresteerders toon ooreenstemmende karaktereienskappe wat hulle toelaat om hulle volle potensiaal te verwesenlik. Hierdie psigiese krag maak die vierkantjie sterk sodat die speler intens kan fokus. Op 'n hoë kompeterende vlak sal dit in 'n wedstryd die verskil tussen wen en verloor beteken.

Hierdie feit geld beslis alle kompeterende spelers wanneer albei opponente se vaardighede en fiksheid min of meer op dieselfde peil is. Dit is in kompetisie dat die psigiese krag van die speler die deurslag kan gee. Ek gebruik enkele voorbeelde om die persoonlikheidseienskappe wat spelers psigies sterk maak, te illustreer. Dit wil sê, dit wat die vierkantjie se wande sterk maak sodat 'n totale bewustheid van wat op die baan gebeur, moontlik is (sien skets). Dit is nie noodwendig in orde van belangrikheid gelys nie.

1. 'n Eie wilskrag van honger en drang om sukses te behaal

Jare gelede (1968) toe ek na toernooie begin toer het, het ek 'n o/12-leerling van Malmesbury gehad, naamlik Rossouw Loubser. Hy het in Benoni die finaal in die enkelspel gehaal. Hy moes teen Henry de Wet speel wat hom op tegniese en ervaringsvlak ver voor was. Rossouw het net 'n redelike handrug gehad. Ons het besluit die enigste moontlike taktiek sou wees om alles te jaag en elke bal terug te kry, om Henry sodoende te frustreer.

Henry het die eerste stel redelik maklik gewen. Rossouw het geweier om bes te gee. Hy het met alles waaroor hy beskik het probeer, en toe die tweede stel gewen. Na 'n paar potte in die derde stel het die trane begin loop. Nie omdat hy jammer was vir homself nie, maar omdat hy alles ingesit het. In 'n stadium was Rossouw 3/5 agter. Hy moes tussen

die eerste en tweede afslaan sy sakdoek uithaal om die trane af te vee. Rossouw het bly veg en dit 5/5 gemaak. Toe hy uiteindelik die wedstryd 7/9 verloor, sê hy vir my: "Sorry, Oom Gerrie." Ek was self maar broos en baie beïndruk met sy wilskrag. Deur die jare was hierdie storie 'n inspirasie vir baie spelers, want wilskrag kan jou beter as jou beste laat lewer. Nou, 34 jaar later, lees ek dat Rossouw die Suid-Afrikaanse amateurgholf-putjiespeltitel gewen het!

Spelers soos Marcel van der Merwe, Freddie Sauer, Schalk van der Merwe en Yvonne Vermaak het hulle ouerhuise verlaat en na Johannesburg verhuis om hulle tennis by my ernstig te beoefen. Talle kinders het om dieselfde redes in skoolkoshuise op Stellenbosch skoolgegaan. Dit was 'n eie wilsbesluit om die opofferinge te maak, gedryf deur 'n eie wilskrag, honger en drang om te probeer.

In Haifa (Israel) het ek in 'n stadium met 'n groep junior spelers aan 'n toernooi deelgeneem. David Nainkin het in 'n enkelspel-finaal gespeel en was teen Pietie Norval 2/5 in die eerste stel agter. 'n Mens kon sien hoe hy met wilskrag begin terugveg. Soos die wedstryd gevorder het, het David al bleker geword. Hy het uiteindelik in twee stelle gewen. Maar toe hy afkom, het hy 'n erge migraine hoofpyn gehad – van inspanning wat gedryf is deur sy drang na sukses.

Dikwels moet 'n afrigter net weer die eie honger of drang prikkel om uit te vind hoe graag die speler sukses wil wees. Ek hoop Lienkie Snyman vergewe my die volgende storie: Lienkie was 10 jaar oud toe sy een oggend vroeg 'n tennissles misgeloop het omdat sy "gedink" het die baan is nat! Ek was woedend, en het haar in die bed gekry. As sy ernstig genoeg was oor haar tennis, sou sy self die enkele poel drooggemaak het. Sy het later S.A. Junior kampioen geword.

'n Gewone storie: Ds. O'Kennedy van die Groote Kerk in Kaapstad vertel dat hy jare lank een keer 'n week saam met 'n vriend gespeel het. Hy kon nooit wen nie, maar het geweet dat sy liggaamsbou meer ekonomies was en dat hy in 'n beter kondisie gaan ouer word! Toe het hy op 'n dag die eerste stel gewen en was hy 4/1 in die tweede stel voor. Op die ruil het hy met 'n geboë hoof gestaan, en toe sy vriend vra wat hy maak, antwoord die dominee: "Ek bid 'Here, bewaar my van ydelheid!'"

2. 'n Onwrikbare geloof in jou eie vermoëns

Een nag skakel Susan Rollinson my uit Amerika, tien minute voor sy teen Billy Jean-King op die baan moes gaan. Wat moet sy doen? Eintlik wou sy net geweet het of ek ook in haar glo. 'n Paar ure later het sy my teruggeskakel, rasend van opgewondenheid omdat sy gewen het. Sy sou later tot nommer 62 vorder op die wêreldranglys.

As ek R10 kon ontvang vir elke keer wat Schalk van der Merwe hom op 0/40 met kishoue uit die moeilikheid afgeslaan het, dan was ek 'n ryk man. Toe ek Coenie van Wyk as 12-jarige die eerste keer sien speel het, het ek gewonder hoe hy dit regkry om te wen. Maar na ek hom gereeld sien speel het, het ek verstaan.

Die tenger Van Wyk het in 1994 'n prestige-ryke o/18-tennistoeënnooi as ongekeurde gewen. Ondanks krampe, vier spelpunte teen hom en die dominerende teenwoordigheid van 'n ampere reus aan die ander kant van die net, het hy 7/6, 7/6 gewen. Hy het 'n onwrikbare geloof in sy eie vermoëns gehad. Geen speler kan sukses behaal sonder dat hy in homself glo nie. Hulle lyftaal en teenwoordigheid van gees straal dit uit.

Pietie Norval en David Nainkin het van jongs af 'n onwrikbare geloof in hulle eie vermoëns gehad. Hulle was tjokkers toe hulle aan my verklap het dat hulle nog Springbokke gaan word. Beteken dit dat hulle nooit swak verlore gehad het nie, of spanne nie gehaal het nie? Dat hulle nooit teleurstellings of konflikte moes hanteer nie? Nooit! Maar met geloof in hulleself en die ontsaglike dryfkrag het hulle die sterre in hulle oë met blase op hulle hande vervang om hierdie droom verwesenlik.

3. Die dissipline van harde, harde werk

Harde werk is ook nodig om 'n speler psigies sterk te maak vir die werklike spelsituasie. Hoe harder die speler oefen, hoe sterker word die vierkantjie. Dit is asof spelers aan balle slaan verslaaf raak. Maar uiteindelik is dit die slaan van die ekstra bal wat 'n verskil maak. Ek is oortuig daarvan dat al die ure se harde werk ook die ander psigiese eienskappe stimuleer om sterker te word.

My leerlinge wat in Johannesburg intens kompeterende tennis gespeel het, het soggens sesuur hulle fiksheidsoefeninge gedoen. Daarna moes hulle skool toe gaan en smiddae weer drie ure lank afrigting kry. Vrydagaande het hulle onder die spreiligte onder toesig geoefen. Die meeste Saterdag en Sondag het hulle toernooie gespeel. Dit was hieraan te danke dat hulle op nasionale en internasionale vlak sukses behaal het.

Ek het met Pietie Norval, David Nainkin, Jason Sher en Emile Fourie as juniors in Israel getoer. 'n Paar honderd mense het met verwondering gestaan en kyk hoe ongelooflik hierdie seuns kon werk. David Nainkin en Jason Sher het een oggend by die Coetzenburg-bane in die dakbaan gewerk. Hulle het 'n grondhouoefening gedoen waarmee albei die heeltid van kant tot kant beweeg het. Dit het vir 'n lang tyd aangehou. Jason vertel jare later dat die

telefoon gelui het en dat ek die baan verlaat het. Hulle twee het gesmag na 'n bietjie water, maar besluit dat as ek skielik terugkom en hulle is besig om water te drink, sal ek dink dat hulle in my afwesigheid die hele tyd gerus het! Dus het hulle maar vasgebyt.

Die spelers wat oorsee gespeel het, het tot ses ure per dag geoefen wanneer hulle in Suid-Afrika kom rus het. Die dissipline van wils-krag en "honger" sal so 'n speler motiveer om ure lank aan 'n spesifieke swakheid te werk. In my beginjare het ek 'n leerling gehad wat goed in die junior toernooie gevaar het, naamlik Jean Jacobs. Sy pa-hulle vertel dat hulle een nag wakker geword het van 'n rumoer in die motorhuis. By nadere ondersoek het hulle Jean gekry wat wakker geword het en skielik van 'n wenk vir sy handrug onthou het. Hy was besig om dit op die proef te stel. Hy het later uit die niet die W.P. Junior span gehaal.

4. Werk met 'n baie hoë intensiteit aan jou spel

Om 'n wenner op 'n hoë vlak te wees is, dit nodig dat 'n speler ontdek hoe om deur die fisiese en psigiese "muur" van ongemak en pyn te gaan. Nie net 'n fisiese intensiteit nie, maar veral 'n psigiese intensiteit. Hier verwys ek na wat hulle almal deur die ongelooflike intensiteit waarmee hulle geoefen het, geleer het. Hulle kon dit na die wedstrydsituasie oordra wanneer dit nodig was. Alle spelers met wie ek gewerk het wat presteer het, het hierdie kwaliteit gehad. Dit het hulle psigies na 'n ander "planeet" van intensiteit geneem. Dit is eintlik onregverdig om enkele voorbeelde voor te hou. Die geheim was nie die kwantiteit van die ure wat hulle gewerk het nie, maar die kwaliteit ure wat hulle op die baan deurgebring het. Psigiese intensiteit is om 97%, of beter, van die balle geslaan gedurende 'n periode, met die maksimum moeite vir elke hou uit te voer.

Op haar hoogtepunt het Karen Schimper soos 'n masjien aan haar afslaan gewerk, totdat sy 'n goeie variasie in albei haar afslane bekom het. Nou onlangs, op 32-jarige ouderdom, het Karen as voorbereiding vir die Spar-dubbelspelkampioenskappe saam met die squad gewerk. Toe ek na 45 minute weer by haar oefenmaat verbystap en hom vra hoe dit gaan, antwoord hy verbysterd: "Ek kan dit nie glo nie, sy het nog nie 'n fout gemaak nie."

Pietie Norval het gedurende 'n sakkerakslaan-dril so intens gekonsentreer dat hy vir 'n uur of langer nie 'n enkele bal in die net geslaan het nie. Ook in my beginjare op die Bellville-bane het ek vir Minette de Villiers opdrag gegee om teen die tennismuur te gaan oefen. Tot my skande het ek van haar vergeet. 'n Lang ruk later roep ek haar. Haar hande was vol blase, maar sy kon sonder 'n fout in 'n

enkele houeverwisseling die bal 'n paar honderd keer aan die gang hou. Sy het die eerste enkelspeltitel van ons tennisskool gewen, en vele ander.

Dit is altyd goed om spelers sonder hulle horlosies te laat oefen vir 'n twee of drie uur lange squadsessie. En om dan die verbystering en ongeloof op hulle gesigte te sien as jy aankondig dat die tyd verby is. Hulle kan nie glo dat die tyd so gevlieg het nie!

Schalk van der Merwe en Freddie Sauer moes 'n oefening doen waar ons 'n lyn twee raketlengtes van die agterbaanlyne, aan albei kante van die baan oor die breedte getrek het. Hulle het 15 minute gekry waarin hulle grondhoue verwissel het en moes telling hou hoeveel keer hulle die bal binne daardie gebied kon plaas. Hulle moes na elke 15 minute hulle tellings neerskryf. Aanvanklik was dit 6, 7 en 8. Na 'n maand of twee het dit na 11 verbeter. 'n Jaar later ontdek ek toe hulle tellings in 'n lêer en laat hulle dit toe weer doen. Die beste telling was 32! Sulke verbetering val nie uit die lug nie. Dit weerspreek die intensiteit waarmee hulle gewerk het.

5. *'n Groot liefde vir die spel waarmee hulle psigies sterk, taakgerig ontwikkel*

Handri de Villiers het op Ceres gewoon. Sy het twee keer per jaar vir 'n week op 'n slag op Op-die-Berg in die Koue Bokkeveld, tennis-kursusse by my bygewoon. Later het sy vakansies na Johannesburg gekom om saam met goeie spelers te werk. Vir die res van die tyd was sy gereeld op die telefoon na Johannesburg om raad te vra. Verder het sy op Ceres met al wat 'n raket kon vashou, gereël om met haar balle te slaan! Vir die meeste van haar skooljare was sy in haar eie provinsie nie 'n faktor nie. Maar sy het doelgerig geoefen, bly ontwikkel en verbeter. Sy het later jare tot nommer 15 op die S.A. Enkelspel-ranglys vir vroue gevorder, en onder andere 'n slag vir Amanda Coetzer geklop! Sy het vandag nog as 'n suksesvolle afrigter 'n passie vir die spel.

Susan Rollinson en Yvonne Vermaak was nooit in die Suid-Afrikaanse o/18-uitsoekgroepe nie. Volgens die "kenners" het hulle nie die nodige talent gehad nie, en was hulle buitendien te kort. Ten spyte van ander mense se opinies het hulle met hulle liefde en toewyding vir die spel hulself as beroepstennisspelers bewys. Hulle het ses tot sewe-uur per dag geoefen. Uiteindelik het Yvonne die 19de plek op die wêreldranglys, en Susan 62 ste plek behaal.

Ek kan ook met eerlikheid sê dat al die presteerders dit vir hulleself gedoen het omdat dit vir hulle lekker was. Die sisteem is net eenvoudig so taai dat spelers dit nie bloot vir hulle ouers sou volhou nie.

Ek het ook nooit 'n speler aan intensiewe afrigting blootgestel tensy hy self so 'n besluit geneem het nie. Spelers sal eers met toewyding begin oefen as dit vir hulle baie lekker is.

6. *'n Uiters kompeterende aard*

Op die Welgemoed-bane in Bellville het 'n groep juniors by my afrigting gehad. Soms het hulle punte gespeel. Pietie Norval was toe al so kompetierend dat ek soms moes tussenbeide tree as hy te opgewonde geraak het. Hy het begin afslaan-en-vlughou-tennis speel met die spesifieke doel om een van die presteerders van sy eie ouderdom te troef. Pietie het met groot genoegdoening gewen.

Wege van Niekerk het in 'n Universiteite-Week-eindstryd in die een enkelspel gespeel. Hy was agter in die finale stel en het nie juis met genoeg ywer gespeel nie. Toe hoor Wege verkeerdelik dat die opponent hom vloek. Wege se oë het swart geword, hy het self 'n paar woorde kwytgeraak, en sy opponent het net een punt verder in die wedstryd gewen!

My leerlinge het in die squad soms puntespeletjies gespeel. Om druk toe te pas, moes die verloorder na die eerste pot 10 kniespronge doen. Daarna kon die verloorder nomineer vir hoeveel kniespronge die volgende pot gespeel word. Die groep was so kompetierend dat hulle uit woede elke keer dat hulle verloor het, tot 100 kniespronge genomineer en gedoen het. Totdat hulle hul opponent geklop en hulle meer as 'n 100 kniespronge kon afdwing!

Rene Mentz het 'n S.A. Junior kampioen geword. Sy was van kleins af ook 'n speler wat deur 'n kompeterende drang gedryf is. Sy het geweier om te verloor en sou na 'n strategie of plan soek totdat sy haar opponent kon klop. Selfs as junior speler het sy in vroue-toernooie nie vir enige speler 'n sentimeter skiet gegee nie.

Lienkie Snyman was in die o/14-enkelspelfinaal van die S.A. Meesterstoernooi 'n stel en 0/5 agter. Ek kon letterlik sien hoe Lienkie besluit om teen hierdie opponent wat alles terugbring, te begin werk, punt vir punt. Met 'n intense konsentrasie het Lienkie presies dit gedoen. 'n Hele paar uur later het sy gewen. Sy het 13 potte in 'n ry gewen! Sekerlik een van die mees gefokusde pogings van kompeterende krag wat ek in my loopbaan teëgekom het. Dit was dieselfde persoon wat op 10-jarige ouderdom raas gekry het omdat sy nie die baan drooggegee het nie!

7. *Die speler met 'n hoë kompeterende aard word verder deur konfrontasie gestimuleer*

Schalk van der Merwe was net twee dae terug in Suid-Afrika toe hy vir Linden teen Affies in die Administrateursbeker-finaal moes speel. Hy was moeg en vlugflou. Met bykans tweeduisend skoliere as toe-

skouers het hy dapper probeer. Maar synde 3/5 en 0/30 agter in die derde stel het dit tervergeefs gelyk. Sy opponent het teen die draad geslaan en triomfantlik geskreeu: "Nog net twee punte, nog net twee punte!" Schalk het hom vererg en sy opponent het nie 'n enkele punt verder gewen nie. In dieselfde wedstryd het 'n skolier van die opponerende skool vir 'n dubbelfout van Freddie Sauer hande geklap. Freddie het na hom gestap, hom voor die bors gevat en hom iets toegevoeg. Toe het hy omgedraai en sy opponent van die baan gevee.

8. *Die speler moet die moed hê om te wen*

Moed is dikwels 'n persoonlikheidseienskap wat onderskat word. Om goed te wees, is nie so moeilik nie, maar om te wen, is 'n talent. Julie Burger het in die finaal van die 0/18 S.A. Junior kampioenskappe besluit om, totaal in teenstelling met haar gewone aanvallende spelstyl, die spel stadiger te maak en haar opponent geen ritme te gun nie. Haar opponent het uitmekaar geval.

Linda Barnard het in die finaal van die S.A. Interprovinsiale toernooi vir die W.P. in die enkelspel gespeel. Haar opdrag was om die net soveel moontlik aan te val. Sy het egter op die agterbaanlyn gebly en was in die moeilikheid. Na 'n paar kras woorde aan haarself het sy na die net begin gaan en die wedstryd omgedop. In dieselfde kampioenskap het Julie Burger teen 'n veel meer ervare en beter opponent in 'n kritieke voordeelsituasie 'n ongelooflike dubbelhandrug-verbyhou langs die lyn af gespeel. W.P. het uiteindelik die spankompetisie vir die eerste keer in 47 jaar gewen.

Hiermee saam het suksesvolle spelers ook die moed om hulle eie wapens te gebruik om te wen, byvoorbeeld.

Marcel van der Merwe met sy onversteurbare bestendigheid en verbyhoue soos 'n masjiengeweer; Freddie se atletiese vermoëns en vernietigende terugspeel van die afslaan; Yvonne se geweldige spoed oor die baan en haar vegtersinstink; Piet Aldrich se goeie hande en aanvoeling vir die spel, David se werksvermoë op elke punt, Susan se kompeterende aard, ensovoorts.

Dit is hierdie eienskappe wat 'n speler die krag gee om in 'n toernooi nie net 'n goeie oorwinning in vroeë rondtes te behaal nie, maar 'n toernooi te wen. Of in spanverband 'n wedstryd kan wen wat vir die span die verskil tussen wen en verloor beteken.

9. *Om met 'n innerlike krag teleurstellings en krisisse te oorkom om in die kompeterende wêreld te oorleef*

Marcel van der Merwe het as 'n hoërskoolleerling na Johannesburg getrek om sy tennis te beoefen. In een van sy eerste manstoernooie

het hy teen 'n gesoute opponent gespeel. Marcel het die eerste stel gewen en was in die tweede stel in 'n goeie posisie, toe sy opponent skielik vir hom skreeu: "You used to be such a nice guy, but now since you have been with Gerrie Berner, you are just as big a cheat as his other pupils!" Marcel was geruk en het verloor. Na die wedstryd wou die opponent hom doodlag vir sy eie snaaksigheid. Dit is die soort van krisissituasie wat in 'n wedstryd kan ontstaan.

Ek vertel die storie om aan te dui dat die insident Marcel sterk maak het om krisis te hanteer. Hy het later die Suid-Transvaalse o/18-enkelspeltitel teen een van Suid-Afrika se top-juniors gewen, juis met goeie krisissbestuur. Hy het die vermoë gehad om geduldig vir sy punte en wedstryde te werk, ongeag die wedstrydsituasie. Dit is noodsaaklik vir 'n sterk vierkantjie dat 'n presteerder in 'n krisissituasie moet kalm bly en nie paniekerig moet raak nie. Marcel sou later as manskaper vele toernooie so wen. Freddie Sauer was ook 'n speler wat 'n stel 0/6 kon verloor, om dan kalm 'n ander plan te maak en te wen.

Wanneer 'n speler genoeg wedstrydondervinding het, het hy ook die vermoë om indien sy hou op 'n dag nie wil werk nie, 'n ander plan te maak om die opponent te klop. Schalk van der Merwe moes na 'n motorongeluk met 'n beseerde skouer speel. Die uitdaging was om, anders as met die kragtige afslaan waarmee hy gewoonlik suksesvol was, van die agterbaan met sy grondhoue te wen.

Adelé Nothnagel, 'n wonderlike strateeg, het tydens 'n S.A. Universiteite-week ontsettend met haar voorarmdryfhou gesukkel. Sy het nooit enige paniek gewys nie en die toernooi onoorwonne op nommer 1 afgesluit. 'n Psigies sterk speler sal nooit verskonings soek nie, maar 'n plan maak.

Die pad is vir niemand gelyk of maklik nie. Maar spelers wat psigies sterk is, het die innerlike krag om terugslae te oorkom. Toe Piet Aldrich die eerste enkelspelwedstryd van sy loopbaan by die Orange Bowl in die VSA se o/16-afdeling verloor het, het ek hom gevra of hy gaan ophou tennis speel. "Nee, maar ek gaan tuis die stadige baan 'drills' met groter erns doen," het hy gesê. Linette Visagie se goeie skoolvriend het die dag voor die S.A. Meesters o/18-toernooi verongeluk. Sy het voortgegaan en het ten spyte van haar hartseer die toernooi gewen.

Freddie Sauer het in sy o/18-jaar as gevolg van teleurstellende spankeuses sy selfvertroue, en gevolglik ook sy spelpeil, verloor. Hy het smiddae vir ure teen die balmasjien geoefen en homself met kniespronge gestraf vir elke fout wat hy begaan het – soveel so dat hy soms meer kniespronge gedoen het as wat hy balle geslaan het! Na 'n

paar maande het alles skielik tydens die Suid-Transvaal o/18 Junior kampioenskappe weer in plek geval. Hy het die toernooi gewen en die volgende jaar die S.A. o/18-enkelspeltitel ook gewen. Daarna het hy nooit weer teruggekyk nie.

Terugslae moet nooit as permanent ervaar word nie, maar uiteindelik as uitdagings om tot groter hoogtes te lei. Presteerdere doen onmiddellik iets aan die saak. Dit maak uiteindelik die smaak van sukses net soveel soeter.

10. *Spelers wat presteer, beskik oor uitstekende tydsdissipline*

Dit mag nie so belangrik klink nie, maar in die harde wêreld van kompeterende tennis is hierdie dissipline baie belangrik. Yvonne Vermaak se ma, René, het haar van kleintyd geleer dat hulle eers 'n uur of meer in die oggend moes oefen voordat hulle see toe kon gaan. Danie Terreblanche het as junior saam met my op 'n kursus in Frankfort (Vrystaat) gewerk. Saans het hy en die ander goeie spelers onder die spreiligte op die Lategans se plaas geoefen. Hy was die betrokke aand dikmond omdat hy liever met die plaasseuns wou gaan dassies skiet. Ek het gedreig dat hy die eerste leerling sou wees wat 'n pak slae van my kry. My rede was dat daar 'n tyd vir alles is. Die volgende oggend het ek hom vyfuur wakker gemaak en hy het sy eerste dassie geskiet. Jare later skryf hy vir my 'n brief uit Londen om dankie te sê dat die dissipline wat hy deur tennis geleer het hom goed te pas kom in sy werk. Deur die bank getuig oudspelers hoe waardevol tydsdissipline in hulle beroepslewe is.

Dit is interessant dat die spelers wat intensief tennis gespeel het, met min uitsonderings, se skoolwerk ook verbeter het. As hulle twee ure het om te "swot", sou hulle die volle 120 minute gebruik.

11. *'n Storie met 'n mooi einde*

Hier is 'n "storie" wat illustreer hoe harde werk en die ontwikkeling van die voorafgaande persoonlikheidseienskappe in een wedstryd 'n verskil kan maak. Sukses val nooit uit die lug uit nie – nie vir enige speler nie.

Schalk van der Merwe het aan die begin van sy o/17-jaar nie onder die top-vyf o/18-spelers in Suid-Afrika getel nie. Twee jaar later het hy egter in die finaal van die Wêreld-Junior kampioenskappe gespeel.

George Boshoff het in 1979 in *Beeld* geskryf: "Schalk het in Boca West, Florida, die wêreld se junior tenniskampioen geword deur Ramesh Krishnan van Indië in die eindstryd met 3/6, 7/6 (7/5), 6/3 te klop. Daarmee het hy die eerste Suid-Afrikaanse junior geword wat

hierdie titel gewen het." Die vorige jaar was Schalk ook in die eindstryd, maar toe het hy in die drie stelle teen Blaine Willenborg van Amerika verloor. Sy oorwinning was soete wraak nadat hy die vorige jaar in die kwarteindrondte van Wimbledon in die rondomtaliegedeelte teen die Indiër verloor het. Die Indiër het op 5/4 in die tweede stel vir die wedstryd afgeslaan, en weer op 6/5. In die valbylpot was Schalk met 2/3 agter voordat sy afslaan begin werk het. Die Indiër het die vorige twee jaar nie meer skoolgegaan nie, maar net tennis gespeel. Hy was in een stadium nommer 65 op die ATP-wêreldranglys vir mans. Harry Hopman, die legendariese afrigter van Australië, het die eerste prys aan Schalk oorhandig – 'n vliegtuigkaartjie om die wêreld. Hopman het die wedstryd van 2 uur en 40 minute beskryf as een van die beste eindstryde wat hy nog gesien het.

Vir die gewone speler klink dit alles sekerlik baie verhewe. Tog het ek baie spelers gesien wat nie ernstig gespeel het nie, of minder talent gehad het, wat gevreesde opponente in liga- of provinsiale spanne geword het. Ek het ook gesien hoe dieselfde persoonlikheidseienskappe na tennis 'n groot bydrae tot die sukses van hulle beroepsleweens gemaak het. 'n Afrigter of ouer behoort verkieslik 'n aanvoeling vir hierdie persoonlikheidseienskappe in die junior speler te hê, en dit te stimuleer. So nie, moet die speler dit self doen. Vir al die ongenoemde duisende leerlinge wat met hierdie eienskappe hulle tennis bedryf het, of steeds bedryf, het ek die grootste respek. Ontwikkel hierdie sterk persoonlikheidseienskappe waaroor jy beskik, en gryp jou geleentheid aan.

Raak meer kompetierend

Dit is interessant hoe tennisspelers wat andersins rustig is, se intensiteit skielik kan verhoog as hulle begin kompeteer. Hoe kan 'n speler daaraan werk om tydens wedstryde meer kompetierend te wees, en dus meer sukses te behaal?

















'n Eie drang, 'n honger of 'n begeerte na kompetisie en sukses is die deelnemer se sterkste wapen. Hierdie eie, sterk wil oorkom enige struikelblok of terugslag. Karen Schimper het altyd na 'n onsuksesvolle wedstryd gesê: "Die opponent wou dit meer graag as ek gehad het." Maar daarom het sy dan verstaan om na so 'n wedstryd twee keer so hard te werk sodat sy volgende keer kan wen. Dit is dus 'n wilsbesluit wat verder strek as om bloot jou bes te doen. In hierdie spelers is altyd 'n stukkie duiwel wat dit onaanvaarbaar vind om in 'n kompetisie te verloor. 'n Sterk wil aanvaar dat alle kompeteerdere vrees en bekommernis ervaar! Maar hulle weet dat vrees nie uniek is nie. Ek het spelers gesien wat net voor 'n belangrike wedstryd fisies

naar word van spanning. Maar die oomblik as hulle die eerste hou slaan, is dit net hulle en die opponent. Die eie sterk wilskrag en determinasie is belangrik om die negatiewe emosies te oorwin. En hulle geniet dit om te kompeteer.

Verhoog ook jou verwagtinge en mikpunte, sien onderstaande skets.

A. Standaard van spel

B. Verbeterde standaard (teen dieselfde speler)

5  1/6, 1/6	5  4/6, 4/6
4  2/6, 1/6	4  1/6, 7/5, 3/6
3  4/6, 2/6	3  6/4, 3/6, 4/6
2  1/6, 7/5, 3/6	2  4/6, 6/2, 6/4
1  6/4, 3/6, 4/6	1  4/6, 6/2, 6/1
6  4/6, 6/2, 6/4	6  6/3, 6/1
7  6/2, 6/2	7  6/1, 6/1
8  6/1, 6/1	8  6/0, 6/0

Let op hoe die tellings teen dieselfde spelers verbeter as gevolg van die verbetering van jou eie spel. In ag genome dat jy meer, in verhouding met jou opponent, verbeter het, veral as gevolg van volgehoute harde werk en meer toernooi-ervaring. Dit is belangrik om te verstaan en te glo dat jy opponente verbygesteek het.

Ek onthou 'n leerling van my, Lee-Anne Maitland, aan wie ek met behulp van hierdie skets verduidelik het dat sy na nege maande se afrigting en oefen 'n klomp opponente verbygesteek het. Haar ma het my die aand sonder Lee-Anne se medewete geskakel en vertel hoe opgewonde Lee-Anne was omdat sy verstaan het dat sy nou meer

opponente kan klop. Dit was nie lank daarna toe sy haar eerste o/16-titel in die Kaap gewen het nie.

Dit is verstommend om in gesprekke met leerlinge na wedstryde te hoor hoe hulle gedagtes vol “gemorskos” is wanneer hulle ‘n wedstryd speel. Dit is dinge soos: “Wat gaan oom Gerrie sê as ek verloor?” of: “My pa sal darem nie verder kla as ek wen nie,” of: “As ek verloor, sal my ouers weer baie te sê hê.” Hierdie negatiewe gedagtes verminder die persentasie punte per wedstryd wat die speler toegewyd kan speel drasties. Vervang hierdie nie-opdragte liever met positiewe opdragte. Kry sleutelwoorde, soos “voor jou”, “speel vorentoe”, “beweeg”, “draai vroeg”, “deur die bal”, ensovoorts. So sal die persentasie punte waarop jy kan kompeteer aansienlik verbeter. Spookgedagtes skep onnodige spanning en is vermoeiend. Om kompetend te wees, is harde werk. Kry vir jou ‘n rolmodel as opponent wat jy sal moet kan klop as jy regtig goed wil wees. Vergelyk dan ook hoe sou hierdie rolmodel jou teenstander gehanteer het. Marius Barnard het in die skadu van ander goeie juniors van sy tyd gespeel. Hy het met ‘n minderwaardigheidsgevoel geoefen en gekompeteer. Op pad na ‘n vertoonwedstryd by Paarl Gimnasium was hy alleen saam met my in die motor. Ons het oor die saak gesels en hy het begin verstaan dat hy ‘n reg tot sukses het, net soos enige ander speler. Dit het begin om ‘n reuse-verskil aan sy selfbeeld en kompeterende vermoë te maak. Marius het later ‘n baie suksesvolle dubbelspelspeler op die internasionale toneel geword.

‘n Internasionale ondersoek het getoon dat indien ‘n tennisspeler 55% van die punte gedurende ‘n wedstryd kan wen, hy gemiddeld 90% van sy wedstryde sal wen. Dit het bewys dat opponente in werklikheid baie dieselfde is. In ‘n epiese S.A. o/18 seuns-enkelspeleindstryd het Schalk van der Merwe vir Freddie Sauer met 7/5 in die derde stel geklop. In totaal het Schalk net vyf punte meer as Freddie gewen! Dit na 2 uur en 15 minute se tennis! Indien ‘n speler dus daarin kan slaag om die intensiteit van sy konsentrasie per punt tydens wedstryde te verhoog, kan hy nog meer kompetend wees. In tennistaal beteken dit om op meer punte vir die volle duur van die houeverwisseling “by” te wees, moeite te doen.

Top-spelers glo dat om vir 95 uit elke 100 houe in ‘n wedstryd “by” te wees, op die hoogste vlak nie goed genoeg is nie! Vir die speler om aan die verhoging van sy intensiteit te werk is dit baie belangrik dat hy met ‘n baie hoë intensiteit oefen. Wanneer die speler oefen (as hy ernstig oor sy spel is) moet hy deurgaans na perfeksie streef. Foute moet nie alleen tot ‘n minimum beperk word nie, maar totaal uitgeskakel word. Om die intensiteit van goeie spelers op te skerp en

te toets, het ek dikwels dat twee spelers met net een tennisbal tussen hulle werk. Hulle raak so geirriteerd met die onderbrekings wanneer hulle foute maak dat hulle later glad nie meer foute maak nie! Dus, 'n intensiewe psigiese krag.

Vir 'n speler om meer kompetender te word, is dit belangrik om soveel kompeterende wedstryde moontlik te speel, hetsy toernooie of ligawedstryde. Ek was 'n slag met 'n groep juniors in Amerika en dit was interessant om waar te neem dat die juniors in Amerika nooit oefenstelle speel sonder om geld of 'n Coke op die spel te plaas nie. In al die periodes waarin ek afgerig het en juniors van internasionale gehalte opgelewer het, kon hulle in mans- en vroue-toernooie en ligas deelneem waarin daar baie sterk volwassenes gespeel het. Die gebrek hieraan deesdae is 'n groot probleem in (vir) die ontwikkeling van junior spelers in Suid-Afrika.

Die meeste druk op junior spelers kom van hulle self

By nabetraging erken die ouer speler dat die meeste van die druk wat hulle as juniors ervaar het, die druk was wat hulle op hulleself geplaas het. Daar is 'n fyn onderskeid tussen om jou beste te lewer en om te hard te probeer. Wanneer die tennisspeler te veel druk op homself plaas, lei dit tot onderprestasie en kan dit selfs selfvernietigend wees. Een van die algemeenste redes hiervoor is dat die speler voor 'n toernooi of 'n wedstryd, of selfs gedurende die wedstryd, met 'n te hoë intensiteit aandag op sy langtermyn-doelwitte toespits. Sy wilskrag is gerig op ideale soos ranglysposisie in die skoolspan, of provinsiale span, of selfs die nasionale ranglyste.

Die insluiting in 'n span of die wen van 'n spesifieke wedstryd of toernooi is in sy denkprosesse oorheersend. Indien dit die geval is, word elke fout of terugslag 'n traumatiese ervaring omdat dit altyd 'n regstreekse bedreiging vir sy doelwitte op die lang termyn inhoud. Op die end vermors hy 'n onnodige klomp energie aan kommer. Elke speler moet wel 'n realistiese doelwit op die lang termyn hê. Maar die ideaal moet gebêre word en beskou word as die dryfveer of brandstof wat die speler se krag in sy strewe na sukses gaan wees. Die speler verlig die druk op homself deur duidelike doelwitte op die kort termyn vir homself te stel wat sy aandag hier en nou in beslag gaan neem. Die speler moet dus taakgerig wees. Sy prioriteite moet te alle tye wees om sy eie spelpeil te verbeter. Saam met sy afrigter en met harde werk fokus hy daarop om sy vaardighede te verbeter en 'n meer volledige speler te word. Ontwikkeling is die belangrikste doelwit op korttermyn wat die speler met oorgawe nastreef.

Dieselfde reëls geld wanneer 'n junior speler op 'n vroeë ouderdom reeds presteer, 'n hoë rangposisie beklee, en goeie publisiteit geniet.

Dit veroorsaak dat so baie goeie junior spelers uitsak en verbygesteek word. Die vrees dat hy sal verloor, veroorsaak dat elke opponent as 'n bedreiging beskou word. Dit skep amper iets soos 'n gevoel van vervolging sodat hy net sy posisie probeer beskerm. 'n Speler bou dan meer spanning in homself op wanneer hy aanhou wen, as wanneer hy verloor. Hy is bang om sy spel of vaardighede te ontwikkel en tred te hou met ontwikkeling, want hy wen dan met wat hy het.

As teenvoeter hiervoor moet die speler vir homself nuwe uitdagings skep. Die Williams-susters werk aan hulle afslane. Lindsay Davenport het gewig verloor en haar voetwerk en beweeglikheid onherkenbaar verbeter. Sampras het die druk verlig deur sy tweede afslaan te verbeter omdat hy geglo het dat dit sy belangrikste wapen is. Die tennisspeler moet gedurende 'n wedstryd taakgerig wees om elke punt na die beste van sy vermoë te speel. Daarom is sleutelwoorde soos "speel vorentoe", "dink met jou voete", "kyk die bal oor die net", "speel deur die bal", "maak seker van jou terugspeel", ensovoort, almal doelwitte waarmee die speler homself op die kort termyn besig hou. Na 'n wedstryd of toernooi meet die speler sy vordering aan die hoeveelheid doelwitte wat hy bemeester het. Op die wyse word die speel van elke punt 'n opwindende uitdaging en word vordering verseker. 'n Ander rede waarom 'n speler onnodige druk op homself plaas, is dat hy die spel nie geniet nie. Om te oefen en wedstryde te speel, word 'n kruis en is nie meer lekker nie. Dit gebeur dikwels juis weens oordrewe aandag aan doelwitte op 'n lang termyn. Nog 'n rede waarom spelers soms te hard probeer en te veel druk op hulleself plaas, is deur die negatiewe te beklemtoon.

Die speler staar hom blind teen pot-, stel-, of wedstrydpunte wat verlore gegaan het en bly daaroor tob – soveel so dat sy gemoed en konsentrasie daaronder ly. Die speler moet eerder fokus op dit wat hy reeds reggekry het, en nie op wat nié behaal is nie. Maak eerder op die vooraand van 'n belangrike toernooi 'n lys van die suksesse wat oor die voorafgaande twee jaar behaal is, en konsentreer op die vordering van spelvermoë wat bereik is – al was dit ook "klein oorwinninkies". Gee aan jouself erkenning vir elke bietjie vordering en sukses. Moenie terugslae probeer "begrawe" nie. Verwerk dit eerder saam met jou afrigter of 'n sportsielkundige en bêre dit dan as 'n opbouende ervaring. My dogtertjie het my eendag gevra of ek haar baie lief sal hê as sy so goed soos Steffi Graf word. Die antwoord was nee, omdat ek haar nie liewer kan hê as wat ek reeds vir haar is nie. Wanneer 'n speler prestasies najaag om homself vir 'n persoon of persone naby aan hom meer aanvaarbaar te maak, plaas hy oneindige druk op homself.

Dit is belangrik dat elke jong speler in die een of ander stadium van

sy loopbaan besef dat hy vir homself presteer. Moenie goeie gesindhede met prestasies probeer “koop” nie. Doen dit vir jouself omdat dit lekker is en jy dit geniet. Die opwinding en bevrediging lê uiteindelik in weer en weer probeer. Billy-Jean King het gesê die sensasie en bevrediging wat sy geput het net nadat sy 'n Wimbledon-enkelspeltitel gewen het, het gewoonlik net 15 sekondes geduur. Dan het sy 'n groot roomys geëet en die volgende dag weer van voor af begin beplan en werk. Die geesdriftige tennisspeler kan nie wag op die volgende dag om weer terug op die baan te wees nie. Die druk wat deur die opponent op die speler geplaas word, is reeds groot. Moenie die teenstander se taak vergemaklik deur nog eie “bagasie” ook saam te dra nie – dit behoort alles net lekker en opwindend te wees.

Sukses kan spanning veroorsaak

Susan Rollinson het 'n aantal jare gelede na 'n baie suksesvolle Stennistoer in Amerika na Johannesburg teruggekeer. Sy het met rasse skrede tot nommer 62 op die wêreldranglys vir vroue gevorder. In die proses het sy met onder andere die wêreldberoemde Billy-Jean King en Wendy Turnbull afgereken. Na 'n gebruiklike tien dae rus het sy weer begin oefen vir haar volgende oorsese toer. Maar hoe nader die dag van haar vertrek gekom het, hoe meer gespanne en kort van draad het sy geword. Uiteindelik het sy twee dae voor haar vertrek tydens 'n squadsessie op Ellispark ontplof. Na 'n opdrag van my het sy my driftig en met hope aggressie geantwoord – iets wat ongekend was. Ek het omgedraai en weggeloop. Dieselfde aand het ek haar geskakel en 'n baie verwese en hartseer twintigjarige meisietjie gevind.

Ek het vir haar die volgende brief geskryf:

“Moet asseblief nie om verskoning vra vir jou uitbarsting nie. Ek voel baie bevoorreg dat jy my gekies het om van jou opgekropte spanning ontslae te raak. 'n Mens kies gewoonlik die persoon wat die naaste aan jou is om van jou aggressie ontslae te raak. So, dit is my voorreg! Jy het van oorsee teruggekom met skitterende prestasies en groter suksesse as waaroor jy ooit gedroom het. Ons almal: jou ouers, jou familie, vriende en ek, was so opgewonde. En jy ook. En jy het al die lof verdien wat jy van die pers gekry het. Toe jy weer begin oefen het, het almal jou met nog meer belangstelling dopgehou. En ons het probeer om jou aan te moedig en met vertroue sterk te maak deur aanhoudend na jou prestasies te verwys. Ons het jou vertel dat indien jy hierdie prestasies reeds kon behaal het, dink net wat nog voorlê! Al hierdie belangstelling en aanmoediging was so goed bedoel.

“Skielik het jou prestasies egter vir jou 'n kruis geword. Hoe nader jy aan die vertrekdatum gekom het, hoe swaarder het die las geword. Want sê nou jy kan nie weer dieselfde prestasies behaal nie, en jy stel ons dan

teleur? Nog erger, sê nou net jy kan nie aan die nuwe verwagtinge wat jy geskep het, voldoen nie?

“In plaas daarvan dat jy met opwinding en verwagting uitsien na die nuwe uitdagings, het dit plek gemaak vir vrees en onsekerheid. Vergeewe asseblief ons ‘dom’ mensies wat vir jou net die beste wil hê. Huil maar behoorlik. Dit sal help om van die spanning ontslae te raak.

“Wat vir jou ‘n langtermyn-doelwit was, is tydens ‘n kort termyn verwesenlik. Jy sal nou jou doelwitte moet aanpas. Kry vir jou nuwe doelwitte en ideale. En aanvaar dat dit moeiliker gaan wees en langer gaan neem om te bereik. Met ander woorde, jy moet weer van voor af aan jou spel begin werk. Hierdie situasie beteken vir jou net nog ‘n verdere positiewe groei en ontwikkeling in jou as persoon en jou spelvermoë.

“Moet nooit twyfel aan jou ouers se opregte belangstelling en liefde nie. Die waarde van hulle liefde en omgee het niks te doen met jou prestasies nie. Jy kan hulle nooit met die uitslag van ‘n tenniswedstryd teleurstel nie. Hulle is jou ‘vriende’ omdat hulle vir jou as mens lief is. Dit is baie gerusstellend. Wat jy alreeds bereik het, kan niemand weer van jou wegneem nie. 99,9% van alle tennisspelers in die wêreld bereik nooit ‘n posisie op die wêreldranglys nie. En jy het dit reggekry! Met die beperkinge van jou vyf voet en ‘n halfduim-liggaam het jy al klaar beter gedoen as wat die sogenaamde ‘kenners’ ooit voorspel het. Ek is baie, baie trots op jou. Jy het ‘n hart soos ‘n leeu!

“Geniet jou suksesse en gee aan jouself erkenning vir ‘n taak wat goed gedoen is. Laat dit jou sterk maak vir die taak wat voorlê. Wat verby is, is agter jou, die goeie en slegte. Dra jou nuwe status met trots. En geniet elke dag, een dag op ‘n slag.”

Floreer op uitdagings

Lleyton Hewitt het in die openingswedstryd van die 2000 Davis Beker-finaal teen ‘n Spaanse opponent gespeel. Die groot skare het elke fout wat Lleyton gemaak het, selfs ongedwonge foute, luid en geesdriftig toegejuig. As hy met sy eerste afslaan ‘n fout gemaak het, het die skare in ekstase ontplof. Hy was maar net negentien jaar oud en het alle rede gehad om nie te probeer nie. Hy het egter die situasie positief omgekeer en sy emosie ingespan om genoeg motivering te vind om die wedstryd in vyf stelle te wen. Dit is hoe hy nr. 1 in die wêreld sou word.

‘n Pragtige stukkie sportsielkunde het hom in ‘n rugby-halfeindstryd tussen Noord-Transvaal en Natal afgespeel. Joost van der Westhuizen (N-Tvl) was van die veld af met ‘n bloeiende kopbesering. Toe hy gereed was om op die veld terug te gaan, was sy span diep in die knyp met ‘n lynstaan wat op hulle eie doellyn gevorm moes word. Dit sou maklik vir hom gewees het om die krisis te ontduik en toe te laat dat

sy plaasvervanger-skrumskakel die situasie hanteer en probeer ontloot. Joost was egter soos 'n vasgekeerde tier en het fanaties te kere gegaan om die aandag van die grens- en skeidregter te trek om aan te dui dat hy dadelik sy plek wil inneem. Hy het op die veld gegaan en die situasie met sukses hanteer.

In al hierdie voorbeelde het die sukses van die spelers in hulle geestelike ingesteldheid gelê. Die speler met die positiewe gesindheid sien die geleentheid as 'n opwindende ervaring en 'n uitdaging. Daar is geen sprake van spook- en vreesgedagtes nie. Hy sien dit as 'n geleentheid om onder groot druk ten toon te stel hoe goed hy werklik is. Hy sien dit ook as 'n geleentheid om te wys dat hy net die regte persoon vir die geleentheid is. Hy skram vir geen oomblik weg van die uitdaging nie, en floreer in 'n spelsituasie wat onder groot druk plaasvind. So 'n speler ervaar dus nie dat hierdie uitdaging vernederend vir hom kan wees nie, maar juis aan hom die geleentheid bied om te wys dat hy suksesvol kan wees. Dit word in leketaal "grootwedstrydtemperament" ("Big Match Temperament", oftewel BMT) genoem.

Tennisspelers met goeie wedstrydtemperament het ook volle vertroue en geloof in hulle eie vaardighede en wat hulle nodig het om die situasie te kan hanteer. So 'n speler weet hy het ure lank aan iets gewerk en daaraan geoefen. Daarom, as hy gefokus bly, sal hy die vrae wat die situasie vra, kan hanteer. Dit weerspieël 'n sterk geloof in sy eie vermoëns. Hierdie sogenaamde goeie wedstrydtemperament word uit 'n sterk psigiese krag gebore.

Ek het dikwels gesien hoe die Matie-spelers in 'n oënskynlik hopelose situasie kwaad gemaak word – soveel so dat hulle "ontploff" en uiteindelik die wedstryd omdraai.

Dit is belangrik dat geen speler van homself moet verwag om volmaak te wees nie. Hy weet dat hy beslis nie noodwendig elke keer suksesvol gaan wees nie. Soms gaan hy dit nie maak nie. Maar as hy soms nie slaag nie, weet hy dat dit nie van hom 'n slegte speler maak nie. Om die waarheid te sê, die blywende emosie van "ek het my bes gedoen", maak hom juis 'n sterker en meer volwasse kompeteerder! Al het jy ook op jou oudag net een prentjie van sukses om as herinnering op te roep, is dit die moeite werd.

Positiewe lyftaal om druk uit te oefen

Enkeer het 'n volwassene by my 'n afspraak vir 'n tennisles gemaak. Hy wou 'n wenk of twee hê waarmee hy sy jarelange Saterdagoggende-opponent kon klop. Die eerste ding wat hy wou leer, was hoe om die bal nonchalant met die plat raket (die snare-kant) van die baan op te pik! Dit het gewerk, en sy opponent was verbysterd!

Navorsing het getoon dat 'n wedstryd van twee ure op gras net 7 minute en 50 sekondes se werklike spel lewer. Op kleibane is daar in soveel tyd 27 minute en 22 sekondes se werklike spel. Die deel van die wedstryd waar die speler nie met werklike spel besig is nie, is dus baie langer en daarom belangrik. Die speler het dan net sy lyftaal om 'n positiewe ingesteldheid oor te dra en sy teenstander onder druk toe plaas. In hierdie tydperk moet hy homself kalm kry, optredegerig wees, én fisies ontspanne voorkom.

Dit is interessant om die topspelers tussen punte en met die ruilslag tussen potte dop te hou. Pete Sampras is onversteurbaar, Andre Agassi is uitdagend, Marat Safin het krag, Hewitt is onverskrokke, Andy Roddick voortvarend en Gustavo Kuerten vertoon energie en genot. Serena en Venus Williams is onoorwinlik, terwyl Justine Henin kompetierend, Kim Clijsters onverskrokke en Amanda Coetzer 'n vegter is. Dit is die positiewe beeld wat hulle uitstraal.

Positiewe lyftaal kom nie vanself nie. Omdat dit so belangrik vir hulle spel is, werk spelers deurentyd daaraan. Positiewe lyftaal weerspieël 'n positiewe innerlike.

Spelers het al dikwels daarby gebaat deur soggens vroeg, voor 'n wedstryd, 'n ent te gaan stap en een besondere suksesvolle wedstryd van vroeër weer in sy gedagtes oor te speel – self tót by die hande skud as die wenner.

Gerrit Steenkamp het 'n slag met 'n “rusperiode” in sy internasionale loopbaan vir 'n paar weke onder meer aan sy lyftaal gewerk. Soos 'n akteur het hy geoefen om, veral as hy wegstap van sy opponent, sy skouers fier te hou en sy ken te lig sodat sy kop nie hang nie. Hy het sy wêreldranglys-posisie met meer as 200 plekke verbeter.

As elke punt wat in 'n wedstryd gespeel word met 'n ogie in die draad vergelyk kan word, is daar honderde ogies. Die speler moet van elke “ogie” sowel fisies as sielkundig wegstap. Die oë kry 'n “gewoonte-fokuspunt” soos die raketsnare, die baljoggie, of die bal wat hy gaan optel. Verplaas die raket in die nie-spelende hand sodat die spelende hand bloedtoevoer kan kry, en die arm kan ontspan. Die volgende “ogie” word betree met 'n positiewe “ek-taal” wat toon dat die speler omgee vir die volgende punt, én dat hy omgee vir homself. Soos die speler met sy roetine hom gereed maak vir die volgende punt, sal die gedagtespan met 'n kort positiewe opdrag gefokus werk. Rustige asemhaling is noodsaaklik.

Wanneer jy in die middel van 'n tenniswedstryd as toeskouer opdaag, is dit interessant hoe jy dikwels aan die spelers se lyftaal kan sien wie voor en agter is. Die ideaal is dat die speler altyd dieselfde lyftaal moet hê.

Die speler moet 'n positiewe beeld van homself hê. Gerrit Steenkamp het in die o/18- S.A. Meesterskampioenskappe 'n wedstryd teen 'n goeie opponent in die kwarte in drie stelle gewen. Ek het gevoel dat hy makliker kon gewen het as hy sy lengte en krag meer gebruik het in die afslaan-vlughou spel. Ek het aanbeveel dat hy die aand nadat hy gestort het voor die spieël gaan staan en kyk hoe groot en sterk hy is. Enkele oomblikke nadat hy die titel gewen het, was sy eerste woorde aan my: "Dit was die spieël na die stort!" 'n Speler se goeie lyftaal illustreer sy geloof in sy spel en sy reg om op die baan te wees, asook dat hy homself minstens 'n gelykop kans gee om die volgende punt te wen. Dit is baie gevra, veral as dit nie so goed gaan in die wedstryd nie. Spelers soos Susan Rollinson en Coenie van Wyk was albei skraal van portuur. Tog was hulle lyftaal so sterk en kompetender dat hulle opponente hulle as "reuse" beleef het. Selfs die suksesvolle klubspeler het 'n teenwoordigheid op die baan wat vir sy teenstaander intimiderend is.

♦ *Positiewe lyftaal is 'n wapen om druk op die opponent te plaas.*

Die teesakkie

Dit is eers wanneer 'n mens 'n teesakkie in die koppie kookwater plaas en dit begin trek, dat die teesakkie funksioneel word. Eers dan kan ek uitvind hoe sterk die teesakkie is.

Met deelname aan kompeterende tennis ondervind die tennisspeler ook die teesakkie-effek. Dit is eers wanneer terugslae die speler tref, dat 'n speler uitvind hoe sterk hy is. Teleurstellings soos persoonlike probleme, teleurstellings in spankeuses, beserings of onverwagte nederlae ervaar 'n speler dikwels as pynlik en traumaties. Maar in deelname is dit onvermydelik ...

Soos die teesakkie, moet die speler eers seerkry voordat sy geestelike krag op die proef gestel word. Dit is dan dat hy eers kan vasstel of hy oor die nodige krag beskik. Seerkry maak 'n speler sterk (psigies) vir groter dinge, want dit is eers as hy terugslae en teleurstellings te bowe gekom het dat sy persoonlikheid groei en sterker word. 'n Speler kry ook selfrespek. Blootstelling en die seerkry is noodsaaklik vir persoonlike groei.

Om deel te neem, verg moed. Elkeen wat die moed het om deel te neem op 'n gesonde basis sal met persoonlike groei beloon word. Dankie aan elke leerling wat die moed gehad het om hulle "teesakkies" in my sorg te plaas.

Hoofstuk 4

Vir die afrigter

Die squad-sisteem

In Desember 1968 het ons vir die eerste keer 'n groep tennisspelers in Port Elizabeth geneem om aan die O.P. Junior kampioenskappe deel te neem. Op pad het die voertuig as gevolg van 'n gebarste band gerol. Ses van die 36 leerlinge was sodanig beseer dat hulle nie kon deelneem nie. Met baie genade van Bo was die meerderheid gelukkig om net met ligte beserings daarvan af te kom. Die voertuig was 'n wrak.

Aan die einde van die tweede dag van die toernooi was al die spelers uitgeskakel. Die groep van 30 kon in hulle enkelspel, dubbelspel en gemeng saam net drie wedstryde wen! Ek en hulle was verslae. Na vyf jaar se vakleerlingskap by 'n professionele afrigter het ek gedink ek weet genoeg om goeie spelers beter te maak. Maar ek was verkeerd! Ek het besef dat ek en die leerlinge baie harder sou moes werk. Die Dinsdagaand in die Jeughostel het 36 gesiggies voor my gesit. Saam het ons 'n toewydingsbesluit geneem. Ons korttermyn-doelwit was om terug te gaan en hard te gaan werk, en ons langtermyn-doelwit was om aan die einde van die volgende jaar weer terug te kom en onself te bewys.

Ek het besef dat ek 'n afrigtingsisteem sou moes vind waarin ek die goeie leerlinge meer as een keer per week vir 'n langer periode op 'n slag sou kon afrig. Op dié manier sou ek metodies en onder toesig aan alle aspekte van hulle spel kon werk. Dit wil sê die leerlinge sou onder toesig tegnieke ontwikkel. Ek sou ook die geleentheid kry om tegnieke onder druk met baanwerk te toets, wedstrydsituasies te skep, en deur harde werk en dissipline die spelers psigies sterk te maak. Selfs vir fiksheidsoefeninge moes tyd ingeruim word. Maar om spelers regtig goed te kry sou ook ek opofferinge moes maak. Ek sou ekstra oefentye buite die afrigtingsure, sonder vergoeding, moes reël. Om dit reg te kry het ons weeksoggende voor skool en Vrydagaande onder spreiligte geoefen. Vir my was dit die begin van die squadsisteem as 'n afrigtingsmetode met individuele aandag wanneer nodig.

Mettertyd het ek besef dat hierdie metode ook ander byvoordele het. Deur teen verskillende spelers te werk, word die leerlinge aan verskillende tipes tennis blootgestel. Ook wanneer die afrigter ver-

skillende wedstrydsituasies in groepbesprekings ontleed, kan alle spelers hoor en hulle ervaringsveld word gouer verbreed.

Tennis is hoofsaaklik 'n individuele sport. Met die groepsgevoel van 'n squad-sisteem kon ek egter verhoed dat spelers vereensaam. Spelers het ook in toernooiwedstryde bo hulle vermoëns gepresteer, omdat hulle ook vir ons tennisskool se trots gespeel het. Ek het besef dat omdat ek die toegewyde speler op hierdie manier soveel meer te siene kry, ek met die speler se menswees en sy totaliteit kon werk. 'n Pragtige vriendskapsverhouding tussen afrigter en leerling kan ontstaan, gebaseer op wedersydse respek. Dit is een van die belangrikste hoekstene van die speler se ontwikkeling en sukses

Ons het in Desember 1969 weer na Port Elizabeth gereis en drie titels gewen. Minette de Villiers het onder meer die meisies o/12-enkelspeltitel gewen. Met hierdie sisteem het duisende spelers die wonderlike spel van tennis leer speel, en sommige ook presteer.

Die afrigter se rol in die squadsisteem

Die afrigter se voorbereiding is natuurlik belangrik vir die sukses van die afrigting. Dit is belangrik dat die afrigter letterlik sy voorbereiding op papier doen – hy kan nie op 'n ingewing besluit wat die leerlinge gaan doen nie. Ek het een keer by 'n oefenkamp die belangrikheid van positiewe lyftaal verduidelik. Ek het aan die kinders gevra wat hulle daarvan sou dink as ek laat by die bane opdaag, onvoorbereid was en elkeen met 'n bal wegstuur om net balle te gaan slaan? 'n Klein seuntjie het geantwoord: "Jy gee nie vir ons om nie!" Die afrigter behoort rekord te hou van elke squad en ook van wie met wie gewerk het. Dit is belangrik vir latere verwysing.

Die afrigter se psigiese ingesteldheid is ook belangrik. Elke squad moet deur die afrigter benader word asof dit die belangrikste afrigtingsessie van sy lewe is. Energie en intensiteit tydens die squad word deur die afrigter genereer. Alhoewel die sessie in die algemeen beplan word, moet daar ook vir die individuele behoeftes voorsien word. Met die aanvang van elke squadsessie kan die afrigter tydens die opwarmingssessie deur die spelers beweeg en individuele vrae aan elke leerling vra. Die volledige beplanning van die afrigter moet op ontwikkeling gemik wees. Elke volgende squad word in opeenvolging van die vorige een beplan. Dit help baie as die afrigter aan die begin van die kwartaal vir die squad 'n doelwit of 'n tema gee. So 'n doelwit sal naderende wedstryde, 'n liga-seisoen of toernooie in ag neem.

Die afrigter moet met elke squad weet waarheen hy op pad is. Wees ook buigsaam. Buigsaamheid is 'n kenmerk van 'n goeie afrigter. Moenie huiwer om van die vooropgestelde plan af te wyk as dit no-

dig is nie. 'n Erfare afrigter sal instinkties kan aanvoel wat die behoefte van sy leerlinge vir die betrokke dag is, en daarvolgens aanpas.

Absolute dissipline is die sleutelwoord vir sukses van afrigting. Dit geld beide die speler (leerling) en die afrigter. Die afrigter en leerling moet stiptelik op die afgespreekte tyd teenwoordig wees. 'n "Straf" kan ingestel word van byvoorbeeld tien opstote of kniespronge vir elke minuut wat iemand laat is. Stiptelikheid is belangrik vir dissipline en wedersydse respek. Veral met opdragte waar tellings betrokke is, moet die speler die telling weet. As hy nie die telling weet nie, behoort hy dadelik 20 opstote te doen, want dit is juis die telling wat die druk skep en die speler se vermoë om te konsentreer toets.

Die afrigter verwag 110% konsentrasie van die leerling. Laat die spelers hulle horlosies voor die sessie begin, afhaal. Die fokus sal dan taakgerig wees en die intensiteit waarmee die speler werk, dit wil sê die oorgawe waarmee hy sy opdragte uitvoer, sal verhoog. Gereelde bywoning van afrigtingssessies is belangrik. Spelers mag alleen met 'n grondige rede afwesig wees. Dit is belangrik vir kontinuïteit en spelerontwikkeling.

Die leerling moet deur die afrigter "opgevoed" word om met enige oefenmaat te werk. 'n Speler wat regtig goed is en seker is van homself, sal met enige speler werk wat die bal suksesvol kan terugspeel. Dit is soms selfs nodig om 'n leerling met iemand te laat werk wat self nie so vloeiend is nie. Op hierdie manier leer die speler om sy eie ritme te vind. Om selfs met 'n swakker "opponent" punte-speletjies te speel, leer 'n speler om die wedstryd te oorheers en die dissipline vir maklike wedstryde te bemeester.

Daar is geen manier dat 'n afrigter herhaalde swak gedrag behoort te duld nie. Elke afrigter het sy eie manier om dissipline te handhaaf. Tog moet die afrigter te alle tye respek verdien en die suksesvolle afrigters kry dit reg dat leerlinge graag 'n poging aanwend om die afrigter tevrede te stel. As 'n afrigter met 'n groep goeie spelers werk, is sy eie entoesiasme, intensiteit en erns die katalisator vir die leerlinge se energie. 'n Brandende son en 'n onplesierige wind is karaktertoetse vir die leerling se toewyding. Wanneer leerlinge tam is van 'n vorige toernooi, wedstryd of eksamen, is dit die afrigter wat hulle gemoedere moet lig en inspireer.

Die afrigter is nie alleen in individuele gesprekke met 'n leerling betrokke terwyl hy rondbeweeg op die bane nie, maar deurentyd hardop in 'n "groepsgepraak" gewikkel om die basiese dinge te herhaal sodat almal dit kan hoor. Uit sy uitvaringsveld van suksesvolle leerlinge kan die afrigter "lekker" stories vertel sodat die leerlinge kan weet dat hulle werk vrugte sal afwerp.

Een van die hoekstene in die squadsisteem is dat spelers moet leer om vir hulleself te dink. Dit is die leerlinge se verantwoordelikheid om vrae aan die afrigter te vra, en die afrigter te roep indien hulle 'n probleem het. Ek sal soms langs 'n leerling staan en sien dat hy sukkel, maar nie dadelik help nie. Ek sal wag en kyk of hy nie self eers wil raad vra nie. Dan weet ek hy self wil graag verbeter, en dit word 'n leerproses.

So ver moontlik moet die afrigter ook sy leerlinge sien wedstryde speel. Spelers maak foute onder druk wat hulle nie gewoonweg maak nie, byvoorbeeld in 'n wedstrydsituasie. Dit is dikwels nie tegniese foute nie, maar foute as gevolg van psigiese tekortkominge.

Dit bring my by die volgende aspek, naamlik dat die afrigter werk met die volle totaliteit van die leerling se menswees. Hy moet bewus wees van persoonlike omstandighede en probleme, want dit sal beslislus die speler se algemene spel beïnvloed. Die afrigter moet die sterk en swak plekke van sy leerling se persoonlikheidseienskappe ken. Elke speler word op 'n individuele wyse gemotiveer. As die afrigter sy leerling as persoon ken en verstaan, sal hy weet watter "knoppies" om te druk om die beste uit sy leerling te haal. As gevolg van die feit dat die afrigter die leerlinge meer dikwels sien, ontstaan 'n sterk vertrouwensverband. Kritiek deur die afrigter moet nooit persoonlik wees of gebruik word om die leerling voor ander spelers te verneder nie. Die afrigter wil juis die leerling se respek en samewerking verwerf. 'n Gesprek met die leerling na 'n wedstryd moet altyd met iets positiefs begin, voordat die afrigter aan die speler uitwys waar hy kan verbeter.

Kontinuïteit is belangrik vir oefensessies. Gebruik reëndae vir geselsies en praatjies. Gebruik ook deskundiges. Die tempo en intensiteit van die squad hang van die standaard van die leerlinge af. Hoe beter die spelers is, hoe hoër is die intensiteit. *Maar dit hang van die afrigter af hoe hoog hy die spelers se intensiteit kan kry.* Hou die spelers aktief deur self aktief te wees. *Kry die psigiese betrokkenheid van die leerling met elke bal wat hy slaan.* Dit word gekenmerk deur 'n doodse stilte op die baan. Daar is nie tyd vir praat met mekaar nie. Die grootste gevaar is dat die individu nie genoeg aandag kry nie. Daarom moet die afrigter baie aktief deur die groep sirkuleer. Die spelers moet opgevoed word om die afrigter dadelik te roep as hy 'n probleem het, of wanneer hy aandag nodig het. Indien 'n speler 'n ernstige tegniese probleem het wat die afrigter nie tydens 'n squadsessie kan regstel nie, moet die afrigter vir hom 'n individuele afspraak reël. Die afrigter doen dan 'n foutanalise en wys die speler hoe hy daaraan moet werk. Dit is belangrik dat net een of uiters twee

foute op 'n slag uitgewys word. As die afrigter die belangrike fout identifiseer, maak dit outomaties ander foute ook reg. Dikwels is daar nog foute, maar hulle is slegs simptome van die een of twee belangrikste foute. Wanneer 'n speler 'n spesifieke tegniek aanleer, basies of gevorderd, of wanneer korrektiewe afrigting gedoen word, is meer individuele aandag nodig.

Individuele aandag is ook baie nodig na 'n wedstryd of tydens 'n toernooi, om die speler se spel vir hom positief te evalueer. Selfs ook om byderhand te wees vir ondersteuning na teleurstellings. Die afrigter sal ook van tyd tot tyd met die speler afsprake reël om hom van hulle korttermyn doelwitte te vergewis.

♦ *'n Squad is uiteindelik so effektief en intensief as wat die afrigter is.*

Tegniese ontwikkeling met 'n drill (selfontdekking)

Ek gee graag 'n eenvoudige voorbeeld: Die jong seuntjie slaan teen die muur en tel hoeveel keer hy per verwisseling die bal sonder 'n fout aan die gang kan hou. Sy beste telling is tien. Sy maat kry egter 'n telling van twintig en omdat die seuntjie kompetend is, wil hy 'n beter telling kry. Deur aan hom te verduidelik dat hy net sy skouers vroeër moet draai en die raket vroeër moet terug swaai, en dalk 'n bietjie stadiger deur die bal moet swaai, laat jy hom in werklikheid self die tegniese verbetering maak. Na 'n rukkie behaal hy sukses as hy vir die eerste keer meer as twintig behaal.

Bogenoemde illustreer tegniese ontwikkeling. Ek noem dit graag tegniese afrigting waarmee die afrigter die leerling lei om deur selfontdekking sy tegnieke te ontwikkel. Dok Craven het dit soos volg geformuleer: "Afrigting is nie 'n teoretiese bespiegeling nie, maar 'n praktiese ervaring."

Tegniese selfontdekking deur 'n drill gebeur in die volgende orde ('n eenvoudige voorbeeld) en die afrigter moet dus verstaan dat elke drill die volgende komponente moet bevat om dit effektief te maak:

(i) *Probleem*: Hoe om die bal dieper as die afslaanlyn te speel sonder dat dit buite die agterlyn bons. Hoe om op die opponent se diep houe 'n ewe diep hou te kan terugspeel.

(ii) *Drill*: Twee spelers moet tel hoeveel keer hulle in 'n verwisseling van grondhoue die bal aan die gang kan hou sonder om 'n fout te maak. Hulle moet hulle beste telling bepaal, maar as die bal vlakker as die afslaanlyn val, word dit ook as 'n fout beskou.

(iii) *Spelsituasie*: Om aan lengte en balbeheer te werk, en hoe om die bal te slaan sonder om lengte in te boet.

(iv) *Oplossing*: Vroeë voorbereidingswerk vir die grondhoue. Die bal het nie vlerkies om self op te gaan nie, en nie sy eie remme om weer betyds te land nie. Daarom moet die speler die bal opslaan en hoër oor die net slaan vir lengte. Met deurswaai op die bal verskaf die snare van die raket die draai op die bal om dit betyds te laat “land”. En ’n korter terugswaai help om die diep hou van die opponent te hanteer.

(v) *Beter tegnieke*: Lees met die oë of ’n voorarm- of handrughou verlang word, en begin met die skouerdraai voordat die bal aan jou kant oor die net is. Die belangrikheid van antisiperende voetwerk is ook ter sake. Die afrigter verduidelik en demonstreer die langer dra van die bal op die snare, met ’n volledige deurswaai van die raketkop vir lengte. Die afrigter verduidelik en demonstreer die skerper versnelling van die raketkop deur die bal om meer botol te genereer. Die afrigter demonstreer dat die speler vir die diep hou van die opponent dieper (verder) kan terugstaan, of nader aan die agterbaanlyn en met ’n korter terugswaai die bal met die opkom speel. Die basiese beginsels word deurentyd deur die afrigter herhaal en individuele probleme word getakel.

Bogenoemde is met dien verstande dat die speler se spelstandaard, basiese tegnieke en vaardighede van so ’n aard is dat die dril ’n volgende uitdaging vir die speler se ontwikkeling is (progressie).

(vi) *Selfontdekking (beter begrip)*: Die speler verstaan self waarom meer botol nodig is, en ook waarom ’n volledige deurswaai nodig is. Antisiperende voetwerk en vroeë voorbereidingswerk skep vir die speler meer tyd en opsies om die bal te speel. Die leerling sal verstaan dat dit veral vir spel op ’n stadiger baanoppervlak bevordelik is. Maak dit prakties deur na eie voorbeelde van goeie leerlinge te verwys, of na die topspelers van vandag, en wys op die belangrikheid van lengte en die uitskakeling van ongedwonge foute.

(vii) *Psigiese oefening*: Die psigiese fiksheid van ’n speler word ontwikkel en versterk deur met mededinging (beste telling) druk uit te oefen, soortgelyk aan ’n wedstrydsituasie. Daarom moet die afrigter deurentyd elkeen se beste telling vra en elke persoonlike “sukses” aanmoedig en prys, hoe gering ook al. Om verdere druk op die speler te plaas en eise aan sy konsentrasievermoë te stel, kan die afrigter die speler 10 kniespronge laat doen vir elke keer dat hy die bal in die net slaan.

Let daarop dat die *probleem* eerste kom en dan die dril – anders as wat die persepsie is. Besluit as afrigter dus eers wat die probleem is, of waaraan die speler moet werk. Die dril is nie die belangrikste nie.

Die innoverende afrigter sal in elk geval soos hy vorder self drills uitdink om die nodige tuis te bring. Wat wel belangrik is, is wat die afrigter met die drill wil bereik. Die aanbieding van die komponente van die drill is die belangrikste.

Die afrigter lei met bogenoemde metode die speler na selfontdekking en ook selfkennis van hoe die speler dit effektief moet doen. Dit geld eintlik spelers van enige standaard. Hierdie manier maak dit vir die speler moontlik om die afrigting te geniet, om terselfdertyd oefening te kry en om dadelik te ervaar dat hy sukses behaal.

Om progressie in die hand te werk, is dit in die eerste plek dus die *probleem* wat meer en meer gevorderd word. Nie noodwendig die drill nie.

Die intensiteit waarmee tydens 'n sessie gewerk word, is van die grootste belang vir die sukses van vordering en verbetering van die speler. En dan bedoel ek nie noodwendig fisiese intensiteit nie, maar wel 'n psigiese intensiteit. Nie net lam bene nie, maar ook 'n uitgeputte brein!

Natuurlik moet die afrigter oor goeie tegniese kennis beskik. Die klem val egter nie op die manier waarop hy dit doen nie, maar wat hy met die bal kan doen. As 'n mens die kleibaanspelers dophou, lyk dit aanvanklik of hulle tegnies met mekaar die gek skeer. Maar hulle kan heeldag met die bal werk sonder om foute te maak! Wanneer spelers vir 'n wedstryd opwarm kan jy gou sien wie kan net 'n mooi "prentjie" maak, en of hy 'n werklike begrip het van wat hy met die bal kan doen.

Die afrigting is dus taakgerig en nie uitslaggerig nie. Taakgerig om te ontwikkel en te verbeter, en nie uitslaggerig waar die speler stagneer en bang is om verbeteringe aan te bring nie. Die goeie speler sal vir ure aan 'n spesifieke vaardigheid werk. 'n Opdrag (drill) moet stiptelik uitgevoer word, al behels dit ook herhaling van 'n sekere oefening om 'n spesifieke tegniek in te oefen. Herhaling beteken ook die groei en versterking van die speler se psigiese krag.

'n Leerling het eendag in Johannesburg vir my gesê hy is verveeld met die herhaling. Hy was pas klaar met skool en wou ernstig beroeptennis gaan speel. Ek het aan hom verduidelik dat hy duidelik nie verstaan waaroor dit gaan nie en daarom kan hy maar liever gaan, want ons mors mekaar se tyd. 'n Hele paar jaar later het hy na 'n paar onsuksesvolle tennissjare vir my kom sê dat ek vir hom daardie dag die belangrikste les geleer het wat hy ooit geleer het. Hy het aanvanklik net te min verstaan om die groter prentjie te begryp.

Die inoefen van vaardighede

Gesonde vaardighede is die hoeksteen van die tennisspeler se spel. En die inoefen van vaardighede is 'n integrerende deel van die squadsisteem as afrigtingsmetode.

Herhaling: Die speler doen 'n spesifieke vaardigheid oor en oor totdat hy dit foutloos kan doen. En dan doen hy dit weer!

Intensiteit: Dit is ook bepalend belangrik dat die speler met 'n hoë intensiteit daaraan werk. En ek definieer intensiteit as 'n "psigiese poging om elke hou met 'n 110%-poging uit te voer. Met ander woorde, 110% moeite doen vir elke hou." Soos jy oefen, sal jy speel.

Druksituasie: Vaardighede moet ook in die oefening onder druk getoets word. As die vaardigheid onder druk nie die toets slaag nie, moet die speler net weer terug na die oefenbaan en nog oefen. Asseblief net nie die tekenbord nie!

Op jou eie: Die individu moet egter ook op sy eie 'n bepaalde vaardigheid inoefen. Nie net die swakheid nie, maar veral ook sy sterkpunt. Met ander woorde, sy wapen.

Die voordele van tegniese ontwikkeling deur selfontdekking

Die speler sal dit wat hy leer, langer onthou, en ook beter verstaan. Suksesse met probleemoplossing gaan die speler motiveer en die motiveringstaak van die afrigter vergemaklik. Die speler sal makliker improviseer en verskillende situasies aandurf met kennis wat hy reeds het. Die kennis wat die speler verwerf het, is dinamies en het die potensiaal om te groei. Dit is selfontdekking wat 'n baie belangrike rol speel om tegnieke aan te leer en te ontwikkel. Die speler sal self in staat wees om die tegnieke en werklike spelsituasies aan mekaar te koppel. Die speler word gelei om die tegnieke te ervaar op 'n wyse wat hy verstaan. Op hierdie manier word die tegniek in sy onderbewussyn vasgelê.

Die motivering wat die speler kry uit die taak wat aan hom opgedra is, stel die afrigter in staat om korrektiewe afrigting toe te pas. Die afrigtingsmetode voorkom dat 'n tegniek aan 'n speler geleer word voordat hy daarvoor gereed is. Daar moet dus eers 'n behoefte aan 'n spesifieke tegniek ontstaan voordat dit geleer word. Hierdie afrigting kan met 'n speler op enige standaard gedoen word. Ook met die kleintjies en 'n groepsituasie, of dan met 'n individuele les. Die speler

kry dan 'n beter geleentheid om sy eie voorkeure te ontwikkel omdat hy ook aan die praktiese situasie blootgestel word.

Ontwikkeling is dus 'n sleutelwoord en word nie altyd goed genoeg deur ouers verstaan nie. Die metode neem wel 'n bietjie langer om sukses in die hand te werk. Maar dit is nie so belangrik hoe goed jy as 'n baie jong speler vaar nie. Belangriker is dat jy 'n goeie o/18-en senior speler word.

Ek dink om spelers vir tennis te werf, moet ons as afrigters baie meer van hierdie afrigtingsmetode by kursusse, die gewone speler en die afrig van volwassenes gebruik maak. Afrigters het 98% van die tyd leerlinge wat net wil leer tennis speel. 'n Internasionale tennisafrigter het gesê dat as hy by sy tennissentrum een van sy afrigters 'n volwassene se greep sien verander, steek hy hom in die pad. Mense wil nie maande lank sukkel met skadu-tennis of met greepveranderinge nie, hulle wil speel. Ontwikkel, langs die kortste pad moontlik, met dit waaroor hulle reeds beskik, om dit beter te doen. Dit verg egter 'n deeglike kennis by die afrigter van die praktiese implikasie van elke tegniek. Dit gaan nie oor tegniek in isolasie nie.

Dennis van der Meer, gebore Suid-Afrikaner en 'n bekende tennis-afrigter in Amerika, het by geleentheid gesê: "Moenie vir my jou kampioene bring nie, maar wys my hoeveel mense jy leer tennis speel het en ek sal jou sê of jy 'n goeie afrigter is!"

Hoofstuk 5

Die tennisouer

Luister eers

An die begin van 'n tennisafrigter se loopbaan is prestasies deur sy leerlinge baie belangrik. Dit is immers die beste advertensie vir sy vermoë om spelers suksesvol af te rig. Maar soms werk sy pogings ten koste van sy leerlinge se ontwikkeling. Een van die eerste sondes wat ek by myself ontdek het, is dat ek na 'n wedstryd nie ordentlik na my leerlinge luister nie.

Die talentvolle 14-jarige Johan Durr (hy het later vir die W.P. se Curriebeker-rugbyspan losskakel gespeel) het pas 'n wedstryd verloor wat hy veronderstel was om te wen. Na die wedstryd het hy na my toe gekom om my van die wedstryd te vertel. Maar voordat hy twee sinne kon inkry, val ek hom in die rede met: "Maar ek het mos vir jou gesê ..." Die aand daarna het Johan se gesig nog voor my gespook. Ek kon nie vergeet hoe sy gesig toegegaan het asof daar 'n wolk oor skuif nie. Na my uitbarsting kon ek niks verder oor die wedstryd uit hom kry nie. Dit het weer 'n tydjie geneem voordat ek sy vertroue kon terugwen.

Daardie aand het ek vir myself 'n paar goue reëls neergelê. Eerstens dat ek abslout doodstil moet bly en luister na my leerlinge. Nie net luister nie, maar ook met my oë luister. My leerlinge moet dus in my oë kan sien dat ek met belangstelling luister, al sou ek ook hoe teleurgesteld, kwaad of ontsteld wees. Dat ek regtig omgee. Dit gaan in die eerste plek tog nie oor my nie, maar oor die leerling self.

Om dieselfde rede moet ek seker maak dat my eerste sin aan die leerling nooit die woord "ek" bevat nie. Die leerling moet eers oor die wedstryd vertel, en daarna kan ek begin evalueer en ontledings doen. Selfs as die speler gewen het, moet ek uitvind hoe hy oor homself voel. Nog 'n reël was dat ek geen gesprek mag afsluit sonder dat ek minstens een positiewe opmerking gemaak het nie. As hy probeer het, is dit al klaar positief. Ek mag nooit my leerling se menswaardigheid aantast nie. Na 'n tenniswedstryd moet 'n leerling immers met sy lewe kan voortgaan. Deur die jare het ek geleer dat goeie tennisouers ook dieselfde reëls eerbiedig, meestal sonder dat hulle dit self besef.

Ouerskap

In Dalene Matthee se boek *Fiela se Kind* sê Fiela Komoetie: “God vergewe ons baie, maar God vergewe ons nie die kwaad wat ons ’n kind aandoen nie.” Kwaad wat ons aan ’n kind aandoen, bring ouerskap in gedrang. Want God het tog ’n kind aan ’n ouer toevertrou om na sy volle menswees om te sien. Daarom mag die ouer nie toelaat dat sy kind se deelname aan sport tot nadeel van die vorming van waardes inwerk nie.

Ek het ’n klompie jare gelede ’n week lange tenniskursus op ’n Bolandse dorp aangebied. Die laaste middag het die kinders vir ’n Coke gekompeteer. Die opwinding het hoog geloop toe een van die seuns vir my ’n pleister kom vra vir ’n blaas op sy speelhand. Die saak was dringend, aangesien hy in daardie stadium die voorloper in sy groep was. ’n Paar ure later het dieselfde seuntjie tragies in ’n busongeluk gesterf. Die bekommernis oor die blasie was klein gemeet teenoor sy lewe wat beëindig is. Die wen of verloor van ’n tenniswedstryd is klein in verhouding met die verantwoordelikeheid van die ouer tot die kind se totale menswees. ’n Ouer van ’n tennisspeler, veral van ’n presteerder, het ook ’n bepaalde rol om te speel. ’n Ouer kan deelname vrugbaar gebruik om die lewenslesse tuis te bring. Ouers moet tydelike terugslae en teleurstellings in hulle kinders se tennisloopbane benut. Dieselfde geld konflik en onaangename situasies in die wedstryd self. Ouers moenie inmeng nie, maar hulle kinders leer hoe om sulke situasies te hanteer. Dit is vir hulle goeie oefening waarmee hulle toegerus word vir hulle tennisloopbaan en vir hulle lewe self.

Die ouer moet onthou dat sy taak ’n opvoedingstaak in totaliteit is. Die ouer is voortdeurend besig om aan die kind waardes en gedragspatrone tuis te bring. Waardes soos gesonde menseverhoudinge, respek en konsiderasie vir ander mense, selfdisipline, toewyding om ’n ideaal te verwesenlik, die hantering van sukses en teleurstellings. Voorts dat daar ook vele mooi en interessante dinge om ons is om te geniet.

Ek het onlangs gesien hoe ’n elfjarige kind hom soos ’n skobbejak gedurende ’n wedstryd gedra. Sy pa was ontsteld en krities oor sy kind se gedrag, terwyl sy ma verskoning gesoek het en op die ou end sy pa weggejaag het omdat hy die kind kwansuis sou ontstel. Na die wedstryd was die ouers in ’n hewige rusie omdat die ma die pa geblameer het vir die kind se nederlaag. Hierdie dinge gebeur so maklik en ongemerk. Ek het al gesien hoe opponerende ouers mekaar langs die baan in die hare vlieg. ’n Mens sien ook ouers wat almal die skuld vir ’n verloor gee en die kind van alle verantwoordelikeheid

onthef. Al die ander kinders en die familie word afgeskeep ter wille van die presteerder, of die kind (presteerder) word tot 'n afgodjie verhef en word toegelaat om sonder respek met hulle ouers en van ander persone te praat. So 'n kind word vir die ouer 'n instrument om sy eie ego te versterk.

Ek was dikwels by dat 'n speler te bang is om huis toe te bel as hy verloor het. Of dat 'n kind nie die volle waarheid oor 'n verloortelling praat nie. Dit is simptome van 'n kind wat onder te veel ongesonde druk van sy ouers verkeer. Dit is die simptome van 'n kind wat emosioneel afgepers word met "alles wat die ouer vir hom doen".

'n Pa het my een aand by Belgrave se bane kom vra wat hy moet doen omtrent sy seun. Sy seun, 'n voltydse tennisspeler, was op die oomblik by die huis om te oefen, maar het niks vir homself gedoen nie. Sy pa moes sy oefenmaats reël, oefentye, afrigting en ander verwante sake. Ek het aanbeveel dat hy sy finansiële steun onttrek totdat sy seun bewys het dat hy self regtig wil speel. As 'n jong man van 20 jaar immers nog nie sy eie sake kan reël nie, sal hy dit nooit leer nie. Hierdie ouer het ongelukkig toegelaat dat sy hart, soos tydens die voorafgaande jare, sy verstand oorheers. Die jong man met hope talent het 'n tennisboemelaar sonder ideale geword.

Vind uit of die dryfkrag werklik van die kind self kom. Selfs al moet die ouer hom by wyse van 'n eksperiment vir 'n paar weke aan sy kind se tennis "ontrek". Kyk of hy op sy eie sal oefen, oefenmaats reël en self gretig is om toernooie te speel. Maar behou jou normale liefdevolle ouergesindheid sodat die kind nie dink dat hy ouerliefde met sy entoesiasme moet koop nie!

Gaan kyk as jou kinders speel, maar laat hulle self uitvind waar en wanneer hulle moet deelneem. Moenie soos 'n pakesel met hulle sakke agter hulle aan draf nie, laat hulle dit self dra. As daar 'n onaangenaamdheid op die baan is, laat hulle dit self oplos. Moenie kussinkies onder hulle plaas om hulle "boemie" minder pynlik te maak nie. So gaan hulle nie groei en sterker word nie. Kyk na 'n wedstryd met 'n belangstellende en vriendelike gesigsuitdrukking wat aan die kind sê: "Dit is okay." Dit verg groot selfdiscipline om nie die woeling in jou eie gemoed aan jou kind te toon nie!

In 'n gesprek met Susan Rollinson het sy aan my gesê dat sy die wonderlikste tennisouers het. Toe ek hulle daarmee komplimenteer, was hulle beskeie antwoord dat hulle albei voltydys werk en daarom net by spesiale geleenthede hulle dogter kan sien speel. Hulle het gevoel dat hulle te min weet van die spel om te probeer raad gee. Die afrigting en motivering sou hulle aan my oorlaat. Hulle was eerder daarop ingestel om beskikbaar te wees om te kan luister as sy oor

haar wedstryde wil gesels. Onwetend het hulle seker die belangrikste geheim van suksesvolle tennissouerskap agtergekom, naamlik om met volle aandag en oorgawe te luister sonder om die kind in die rede te val. Selfs al is dit ook hoe swaar vir die ouer om hom daarvan te weerhou om sy kind met sy eie kennis en ervaring te oorweldig.

Moenie aarsel om vrae met die speler se afrigter te bespreek nie. Maak 'n afspraak vir wanneer hy tyd het om rustig te gesels. 'n Goeie "omgee-afrigter" sal vir die ouer tyd maak.

Die ouer wat sy kind kan leer om selfstandig in sy tennisdeelname op te tree, gee aan die kind toerusting wat baie belangriker is as enige tegniek wat 'n afrigter hom kan leer. 'n Dogter het my vertel dat as sy Saterdagmiddag haar wedstryde wen, almal daardie aand in 'n restaurant gaan eet. Maar as sy verloor, dan hang daar die hele naweek 'n somberheid oor die huis. Dit is so belangrik dat ouers se gedragspatroon na 'n wedstryd konsekwent bly. Al is die ouer en die kind se seer hoe groot, of al het die ouer se ego 'n knou weg, wag altyd die kind in as 'n vriendelike, belangstellende, en veral as 'n liefdevolle ouer.

Dit maak my altyd hartseer as ek sien hoe wonderlike mense die kluts kwyt raak wanneer iets hulle kinders raak. Maar gelukkig vind die volwasse persoon weer balans. 'n Pa was een aand in Johannesburg by 'n afrigtingsessie baie krities oor sy seun se spel, terwyl die seun eintlik goed gespeel het. Ek het hom gevra wanneer laas hy iets positief aan sy veertienjarige seun gesê het. Hy het my'n paar dae later vertel hoe hy daardie aand saam met die klong gebad het en aan hom vertel het hoe aangenaam verras hy was met sy vordering en verbetering. Die reaksie was 'n speler met nuwe entoesiasme, minder druk op homself en nuwe geloof in sy eie vermoëns. Hy het sy volgende toernooi gewen.

Die ouer het dus 'n ontsaglike taak as chaffeur en tennisbestuurder, maar verder ook as opvoeder. Moedig jou kinders aan, berispe as dit nodig is, maar die belangrikste is om hulle te help om die lesse wat hulle deur deelname leer, te evalueer in die breër konteks van die lewe self. Die lewe self gaan oor deelname. So sal hulle as mense groei en sterker word, en deur die ouerleiding self die antwoorde vind. Dan is deelname gesond en altyd die moeite werd.

Of dit 'n maklike taak is? Nooit!

Hoofstuk 6

Allerlei

Die “oom Janne” by tennisklubs

Baie tennisklubs in Suid Afrika het rolspelers in hulle klubs wat nooit 'n raket vashou nie. Hulle is mense wat klublede met hulle bydraes aanspoor. Die Matie-tennisklub het so 'n onontbeerlike man verloor. Een Maandagmiddag is “oom Jan” ('n eretitel) op sestigjarige ouderdom oorlede. Hy was een van die terreinversorgers.

Oom Jan het 'n besonderse verhouding met die studente van die tennisklub gehad. Op 'n foto in die klubhuis verskyn hy saam met die seëvierende Matie-span by die universiteitstoernooi in 1991. Dit was tipies van sy betrokkenheid en deernis vir die klub en sy studente.

Oom Jan was twee weke voor sy dood by die klub se prysuitdelingsfunksie. Die prentjie sal altyd helder voor my geestesoog bly hoe Rentia (langer as die oom) met oom Jan in die middel van 'n groep studente die vyftigerjare se “bop” doen! Die Maandagoggend het hy van 'n seer rug gekla na al die gedans!

'n Paar jaar vroeër het die Matie-klub op 'n algemene jaarvergadering erekleure aan oom Jan oorhandig. Hy het tussen sowat negentig studente na vore getree en 'n roerende toespraak gelewer. Hy het almal bedank wat hom tuis laat voel het. Daar was min droë oë.

Talent en potensiaal

Andries, 'n vriend, sê daar is 'n mannetjie in L'Agulhas se vuurtoring wat elke week vir die kinders sê wat die jongste modelier is!

Modebewustheid en slaafse navolging van rolmodelle se klere en gewoontes sal nooit help om 'n speler se spel te verbeter nie! Die tipe raket wat jy gebruik, die tipe skoene, of die tipe klere wat jy dra, gaan geen bydrae tot verbetering maak nie. Ook nie of jy op die “regte” tye jou raket rondgooi of spoeg nie. Om die regte vloekwoord of slagspreuke te uiter, of hardgebak en onbeskof te wees, gaan ook nie van jou 'n goeie speler maak nie.

Slegs baie en harde werk sal 'n verskil maak, want dit versterk en toets 'n speler se innerlike krag. Met al die natuurlike talente in die wêreld alleen, kan oefening steeds nie ontsnap word nie. Nadat ek

van Johannesburg teruggetrek het Kaap toe, het die pa van 'n belowende junior sy stoel langs die baan geplaas om te kyk wat die "geheim van my afrigting is". Hy was teleurgesteld, want daar was geen geheim nie. Dit was net baie harde werk. Natuurlik moet 'n speler oor natuurlike talente soos balvaardigheid, ritme, atletiese vermoëns en balans beskik. Maar junior spelers word dikwels as belowend en talentvol bestempel vanweë die feit dat hulle die bal goed kan slaan en 'n "mooi" prentjie maak wanneer hulle speel. Daar word meer gekyk na "hoe" die speler dit doen, as "wat" hy met die bal kan doen. Vir die jong speler is dit dus belangrik om te weet dat as hy sukses wil behaal, kan potensiaal nie gemeet word aan bloot die vermoë om die bal op 'n natuurlike wyse te slaan nie. Tog is daar ook 'n hele aantal ander talente waaroor hy moet beskik.

Jim Courier, toe die wêreld se nommer 1, het op 'n slag gesê: "Daar is meer aan suksesvolle tennis as net die talent om 'n tennisbal goed te kan slaan. Om op die baan deursettingsvermoë te hê, is ook 'n talent. Om die moed te hê om op 0/40 'n verbyhou te speel, is net so 'n groot talent as om op 40/0 'n delikate smoorvlughou te speel. Om toegewyd te wees, om superfiks te wees, en om sielkundig sterk genoeg te wees om intens te konsentreer, is elkeen 'n talent. Ek [Courier] is nie die suiwerste slaner van 'n tennisbal nie, maar ek het 'n paar talente wat net so goed soos enige ander speler s'n is."

Hou maar die kleintjies dop as hulle om 'n Coke kompeteer. Jy sal die outjies opmerk wat leef om te kompeteer. En weer en weer sal probeer. Dit is gewoonlik ook dieselfde spelertjie wat bereid is om die ekstra bal te slaan om beter te word. Dit is ook daardie speler wat vir ure teen die muur oefen. David Nankin het as 13-jarige sy hand sodanig beseer dat sy hand en gewrig in gips geplaas is. Maar hy het steeds elke middag squad toe gekom. My dogter het twee uur lank vir hom die balle saggies gevoer en hy het daaraan gewerk om met sy vlughoue vanuit die gereedheidsposisie direk vorentoe te beweeg en die bal gevang. Schalk van der Merwe, toe 'n Matie-student, het verbygeloop en my kom vra wie die outjie is. "Hy gaan nog goed word, want hy verstaan waaroor dit gaan!" het Schalk opgemerk. David het later 'n Springbok geword.

As gevolg van die feit dat talent deur harde werk ontwikkel word, is dit dikwels so dat latere presteerders nie noodwendig as o/12- en o/14-spelers uitblink het nie. Susan Rollinson, Yvonne Vermaak en Handri de Villiers het as juniors nie vir hulle provinsies gespeel nie, maar het later eers presteer. Ek het oor die jare meer "mooi" prentjiesmakers op o/12 en o/14 sien verdwyn, as andersom.

Om 'n goeie verbeelding te hê, om te kan improviseer, en om self

spel te kan skep, is ook talente. Pikkies wat by die klub waar hulle ouers speel, sonder afrigting ure teen die muur denkbeeldige Davis- of Federasiebeker-wedstryde speel, het gewoonlik die talent van verbeelding en liefde vir die spel. Hulle is ook die maklikste leerlinge om af te rig. Om goed te word met natuurlike talent is nie so moeilik nie. Maar om te presteer is 'n talent. Vele jong spelers blyk potensiaal te hê, maar "maak" dit nie omdat hulle nie kan wen as dit saak maak nie. Ek het baie spelers afgerig van wie daar tydens die o/12- en o/14-toernooie gesê is dat hulle nie goed kan word nie, omdat hulle tegnies nie 'n "mooi" prentjie gemaak het nie. Dan het hulle nederig vir ure saam met beginnertjie-groepe of vakansie-kursusse aan die basiese beginsels van hulle tegnieke gewerk. En later het hulle presteer omdat hulle verstaan het hoe om te wen. Alleen ure en ure se intense harde werk kan 'n speler help om al die nodige talente te ontwikkel. Daar is ongelukkig nie 'n kortpad of pilletjie met een natuurlike talent in nie. Soveel talente moet saamgesmee en ontwikkel word voordat 'n speler onder die druk van 'n wedstryd volgens sy volle potensiaal kan speel.

Dit is belangrik dat die speler oor goeie selfkennis beskik om te kan weet wat sy eie belangrikste talente is. Daarop gaan hy sy benadering en speelstyl bou. Hierdie hoofstuk behoort aan baie tennisspelers moed te gee. Eendag het 'n ouerige dame my geskakel en 'n afspraak vir 'n tennisles gemaak. Sy was baie swak en kon die bal amper nie raakslaan nie. Na 'n tydjie het ek aanbeveel dat sy teen die muur gaan oefen, en wanneer sy die bal vir tien keer aan die gang kan hou, moet sy my weer skakel. Na 'n paar weke skakel sy my baie opgewonde, sy het vandag vyf gekry, kan sy maar weer kom? Sy het 'n paar jaar later vir een van Bellville se onderste liga-spanne gespeel!

Die vere maak dus nie die voël nie!

Kies oefenmaat baie versigtig

Al ooit gedink hoe belangrik 'n geskikte oefenmaat is? Die tennisspeler bring ure op die oefenbaan deur en daarom is dit belangrik dat die oefenmaat aan sekere vereistes voldoen.

Een van die belangrikste vereistes is dat die persoon met wie jy oefen, ritme in sy houespel moet hê. Dit is byna onmoontlik om met iemand te oefen wat elke bal so hard as moontlik probeer slaan. Die gevolg is 'n rukkerige oefening wat nooit regtig aan die gang kom nie, en baie frustrerend is. Dit is belangriker dat houeverwisseling vloeënd moet verloop en dat jou oefenmaat goeie balbeheer moet hê.

Soek ook vir jou 'n oefenmaat wat toegewyd is. Iemand wat bereid is om vir ure balle te slaan en hard te werk. Self vervelige dinge soos

om aanhoudend dieselfde ding oor en oor te oefen. Moet beslis nie iemand kies wat kort-kort wil gesels of water wil gaan drink nie, of net potte wil speel nie. Betroubaarheid hang daarmee saam. Die persoon wat jou op die nippertjie in die steek laat, gaan 'n groot geskarrel na 'n plaasvervanger veroorsaak.

Dit is 'n mite dat 'n speler net met iemand baie sterker as hyself moet oefen. As albei spelers se ingesteldheid is om hulle spelpeil te verbeter, kan 'n speler met enige een oefen wat die bal aan die gang kan hou. 'n Speler sal die variasie van spel en ervaring wat hy nodig het, opdoen deur toernooie te speel.

Dit is in werklikheid goed dat die speler nie in 'n oefening so oorheers word dat hy net verdedig en nie leer om aan te val nie. Vermy ook die emosionele oefenmaat wat as gevolg van foute rakette begin rondgooi en neerhalende aanmerkings oor homself maak. Die rustige speler met 'n gelykmatige geaardheid beteken veel meer gedurende die oefening. Die oefenmaat wat agterna vertel hoe hy jou opgekeil en geklop het, is nie 'n ideale oefenmaat nie. Spelers wat in oefening kompetender word, skep spanning. Hy moet eerder 'n maat wees. Dit is ook nie aangenaam om met 'n jong speler te oefen wie se ouer gedurig gereed staan om negatiewe kritiek op sy kind te lewer nie.

'n Oefenmaat moet iemand wees teenoor wie jy die vrymoedigheid het om "jammer" te sê indien jy die bal swak geslaan het en "goed" indien hy 'n goeie hou gespeel het. Mnr. Jaroslav Houba (sr), puik afrigter van die Universiteit van Stellenbosch van 1966 tot 1977 en vroeër van die Tsjeggiese Davisbekerspan, het dikwels aan platelandse kinders gesê hulle moenie oor die gebrek aan oefenmaats mor as hulle op die dorp 'n oefenmuur het waarteen hulle gereeld kan oefen nie. Daar is baie muuroefeninge en 'n meer betroubare en "stabiele" oefenmaat sal jy kwalik vind. 'n Muur word nie moeg nie en sal elke bal met reëlmaat terugspeel.

Hoe om tennis op televisie te kyk

Die televisiekyker volg normaalweg die vlug van die bal, hou die telling dop, en raak by een van die spelers betrokke. Met 'n paar riglyne kan die kyker tennis op televisie meer opwindend ervaar, en ook baie daaruit leer.

'n Goeie speler gaan op die baan met 'n vooropgestelde wedstrydplan. Dit is gebaseer op sy eie sterkpunte en die tipe baanoppervlak waarop gespeel word. Die weersomstandighede gedurende die wedstryd sal ook 'n rol speel. Nie alleen bepaal die speler se eie sterkpunte sy wedstrydplan nie, maar die wedstrydplan sal nie sy eie swakhede blootstel nie. Terselfdertyd sal die speler die opponent se swakhede

vooraf ken, of dit so gou as moontlik uitvind, en dit onder druk uitbuit.

Die kyker kan binne 'n paar potte waarneem hoe die strategie ontplooi en dit is boeiend om te kan bepaal watter speler se wedstrydplan eerste dominerend word. Variasie is vir die topspeler 'n absolute moet om sodoende sy eie wapens suksesvol te kan gebruik. 'n Kyker kan oplet hoe die speler deurentyd van variasie in krag, tipe draai, rigting en lengte in die plasing van sy houe gebruik sal maak.

Wanneer 'n speler se vooropgestelde wedstrydplan nie vrugte afwerp nie, moet hy aanpassings kan maak. Hy moet ook 'n teenvoeter vir sy opponent se suksesvolle taktiek kan vind. Dit is fassinerend om te sien hoe topspelers daarin slaag om wel 'n plan te maak en die wedstryd in sy guns te laat swaai.

Dit kan gevaarlik wees om die top-spelers se tegnieke in die uitvoer van hulle houe as voorbeeld dop te hou. Hulle spel is baie individueel omdat elkeen sy eie persoonlike voorkeure het. Die basiese beginsels bly egter vir almal dieselfde. Let op na die vroeë voorbereidingswerk met elke hou. Die rotasie van die skouers speel 'n belangrike rol om die bal met krag te slaan. Kyk gerus na die speler se voetwerk wat hom in staat stel om in posisie te kom, sodat hy absoluut in balans is met die uitvoering van die hou (kop stil en liggaamsgewig vorentoe wanneer die bal gekontak word).

Die kyker kan gerus vir 'n klompie punte net een speler dophou. Kyk dan hoe die speler homself, na hy 'n hou gespeel het, vinnig in posisie kry sodat hy die grootste moontlike deel van die baan kan dek. Antisiperende voetwerk is 'n belangrike wapen.

'n Goue reël wat die goeie spelers ten alle tye probeer nakom, is om deur die bal te speel en die ritme van die swaai te behou. Vandag se mans- en dames-topspelers slaan die bal met ongelooflike krag. Hulle kry dit reg omdat hulle die bal voor hulle liggaam en baie vroeg speel. Saam met die reeds genoemde rotasie van die skouers, gebruik hulle ook hulle bene om die heupe deur te bring vir krag. Kyk ook hoe versnel die kop van die raket op vorentoe en deur die bal. Alle top-spelers het ook die vermoë om alles vanaf die snare te laat gebeur. Let op hoe hulle in staat is om tot op die laaste oomblik 'n aanpassing te maak as die onverwagte gebeur.

Dit is fassinerend om te kyk hoe spelers druk hanteer en dit verwerk deur toe te laat dat spanning nie 'n angstigheid word nie, maar gekanaliseer word tot 'n positiewe aktivering. Hulle het die vermoë om absoluut taakgerig te bly en daarmee hulle aandag te vestig op die punt waarmee hulle besig is, of hulle voor of agter is in 'n wedstryd.

Dit is stimulerend om na 'n wedstryd selfs 'n analise te doen. Pro-

beer analyseer waarom die wenner gewen het. Wat het hy beter as sy opponent gedoen? Neem d n die verloorder en werk uit wat hy beter kon gedoen het om te wen. Moet nooit die verloorder se spel-ontleding eerste doen nie. Dit skep die mite dat spelers net verloor. Meestal het spelers gewen omdat hulle op die dag net eenvoudig beter as hulle opponent gespeel het.

Dit is veral vir ons juniors belangrik om op te let hoe positief die topspelers speel wanneer hulle voor is. Hulle sit nie terug en wag dat die punte vanself moet kom nie, maar bly besig om die opponent onder druk te plaas en foute af te dwing. Hulle speel persentasie-tennis, veral in die valbylpotte. So word die risiko's beperk, maar die spel bly altyd positief.

Matie-tennis speel vir 'n span

Die afrigter en bestuurder van die Potchefstroomse span, Reef Hudson, het met sy span 'n weddenskap aangegaan dat Matiemans die Suid-Afrikaanse Universiteit toernooi op Stellenbosch sou wen. Sy redes was dat die Maties trots, tradisie en dissipline het, en omgee vir mekaar. Die Potch-manne was baie skepties, want die Matie-mans het juis daardie dag in die rondomtalie-gedeelte van die toernooi teen die sterk span van Tukkies met 2/5 verloor.

In 'n spanpraatjie direk na die verloor, het ek vir die span gesê ek glo regtig dat ons nog die toernooi kan wen. Ek het my redes uitgestip en bygevoeg dat ek liever vandag verloor en Saterdag in die finaal wen, as andersom. Hulle aanvanklike ongeloof het plek gemaak vir hoop, selfvertroue, opgewondenheid en 'n toeweidingsbesluit.

Die Matie-span moes uiteindelik die Saterdag in die eindstryd weer teen Tukkies speel. Die wedstryd was deur reën vertraag. Die Maties het hulle fokus behou en die wedstryd uitendelik met 'n oortuigende telling gewen.

Die afrigter van Potch was dus reg: Trots, tradisie, dissipline en omgee het die verskil gemaak.

Ons kon by Matie-klub net ongeveer 90 lede akkommodeer. Openeringe wat deur vertrekkende studente gelaat is, is aangevul deur goeie eerstejaars wat moes uitspeel vir plekke. Een jaar toe die lys van die nuut-uitgenooide spelers op die kennisgewingbord verskyn, het ek gesien hoe Angelique Anderson inkom en met haar vinger die lys deurgaen. Ek het geweet haar naam is nie op die lys nie. Toe haar vinger die derde keer deur die lys gaan, het sy saggies gehuil. Ek het besluit dat vir iemand wat so graag vir Maties wil speel, plek gemaak moet word! Ek het vir haar gesê dat daar 'n tikfout moet wees want

sy is uitgenooi! Sy was eers reserwe vir die vyfde-damesspan en het later vir hulle gespeel, en het ook 'n uitstaande komiteelid geword.

Ek en my mede-afrigter, Handri, het van die begin af ons ten doel gestel dat ons vir die spelers soveel aangename herinneringe wil skep dat hulle oor vyftien jaar sou terugkyk en dit as die lekkerste tennisjare van hulle tennisslootbaan sou bestempel! Dissipline was belangrik en ons het die getroue lede krediet gegee deur die sondebokke te straf.

Deon Joubert, voorsitter van die klub en kaptein van die Mans-eerstespan, was na etlike jare se deelname besig om sy eerste wedstryd te verloor teen RAU. Al wat hy op die ruil van my wil weet, was: "Kan die ouens sien ek probeer?" Hy het verloor, maar was die volgende dag terug op vorm en het Maties tot 'n oorwinning gelei.

Elke klub moet 'n karakter hê. Maties het ook hulle karakters gehad. Een so 'n karakter was Tobie Wiese. Op 'n winderige oefenmiddag het hy homself met sy sigaretjie in die klubhuis voor die TV gemaklik gemaak – dit was verregaande om te dink 'n mens oefen in sulke weer! Hy sou alles gee vir sy span. Hy het selfs as 'n reserwe 'n ongestelde maag van spanning gehad voor 'n finaal !

Daar was ook oomblikke dat die spelers se kinderlike opregtheid my geroer het:

In 1994 het ek my laaste S.A.U. as afrigter van die Maties in Potch bygewoon. Tukkies het in die finaal 'n stel nodig gehad om die toernooi te wen, en ons moes die dubbels in skoon stelle wen. Michael White en Victor Hendrikz het pas hulle dubbels in skoon stelle verloor en het op die baan langsaan gestaan en kyk. Victor (ook 'n karakter!) vertel dat toe Tukkies stelpunt gehad het, het Michael ('n toegewyde Christen) saggies gebid, "Lord, if we have gotten too big for our shoes, punish us. But please Lord, can 't you do it next year!"". Maties het twee stelpunte gered, die wedstryd in skoon stelle gewen, en die trofee met 5 potte ingepalm!

Gedurende dieselfde toernooi het Anton van der Vyver op nommer 5 vir Maties enkels gespeel. Vroeg in die toernooi het sy voorarm-dryfhou ingekonk. Hy het net twee keer oor die bal met botol probeer dryf. Die een hou het direk na die agterste draad gegaan, en die tweede een onderdeur die net. Met elke wedstryd het Anton sy voorarmdryfhou dus gekerf en soveel moontlik na die net gegaan. Sy determinasie tydens elke punt om vir die span te wen was so sterk dat hy nie 'n enkele enkelspel verloor het nie. In die finaal het hy sy enkels met 6/0, 6/4 gewen, en in 'n groot mate daartoe bygedra dat die span met 5 potte gewen het.

So was daar gedurende my tien jaar by Matie-tennisklub soveel

sukses-stories teen spanne wat op papier eintlik sterker as ons was. Ons het nooit vreeslik voor die S.A.U.-toernooi in Desember ekstra geoefen nie. Tog het ons tyd saam spandeer en baie gesels oor vorige jare se suksesse en “lekker” stories en insidente. Wanneer die toernooi aanbreek, was almal gretig en oorgehaal om die sukses-tradisie voort te sit. Die voorbereiding aan ’n goeie gesindheid word dus al in Februarie begin.

Die Wits-span het een jaar vir ons ’n reuse kompliment gegee. Hulle het gesê dat Maties nie alleen die beste tennisspan was nie, maar ook die aangenaamste spelers was. Daarde betrokke jaar was die prysuitdelingsfunksie in die indrukwekkende Wanderers Klub. Toe die mans- en damespanne van Maties vorentoe stap om die algehele wenner-trofee te ontvang, het die hele gehoor opgestaan en Maties spontaan toegejuig. Dit was baie spesiaal.

Die klub het ook baie besondere voorsitters gehad wat elkeen op sy eie manier ’n besondere bydrae gemaak het, byvoorbeeld Louis du Pisani, Schalk van der Merwe, Deon Joubert, Michael White en Justin Rohloff. Mense wat op ’n daaglikse basis smiddae by die klub ’n draai gemaak het om as tussengangers seker te maak dat die klub-lede gelukkig was, en die afrigters op hulle tone gehou het.

My indruk van Maties Tennis kan opgesom word met die volgende woorde uit die fliet *Remember The Titans*: “You taught us perfection, but as individuals we can never be perfect. But as a team we can!”

Hoofstuk 7

Lewenslesse

Jy is nie 'n "loser" nie

Ek het die volgende brief 'n klompie jare gelede van 'n matriekseun, J.P. Bosman, gekry:

"Het oom Gerrie gehoor van my groot mislukking verlede week? Alhoewel ek eerste gekeur was in die o/18-enkelspel, -dubbelspel en -gemeng, het ek op een dag in die halfeinstryde van al drie die items verloor. Ek het totaal opgevoies, dit was vreeslik. Dit was so 'n hartsbegeerte om al drie titels te wen. Veral omdat ek geweet het dit is binne my vermoë. Alles het van die begin af verkeerd gegaan. Ek kon nie 'n bal in die baan kry nie. Ek het stokstyf gevoel. Die ergste was dat ek voor die tyd nie eers gespanne gevoel het nie, net morsdood. Dit is nie die eerste keer dat dit met my gebeur nie. Oom Gerrie, ek is teleurgesteld in myself. Ek is 'n 'loser'".

My antwoord was die volgende:

"Laat ek eers probeer om op 'n baie eenvoudige manier vir jou te verduidelik wat met jou gebeur het. Jy wou om verskeie persoonlike redes baie graag al drie titels wen. Maar omdat dit juis persoonlike redes was, was jy in jou onderbewussyn doodbang dat jy die mense om jou sal teleurstel. Jou vrees dat jy dit dalk nie sal maak nie, was groter as die opwindingsgevoel van die moontlike sukses. Dit het jou spanningslyn te hoog gemaak. Daarom het jy 'niks' gevoel nie, en was jou spiere so oorspanne. Hierdie spierspanning het jou spierkoördinasie versteur, sodat jy stokstyf gevoel het.

Wanneer ons sê 'n sportman het 'n goeie wedstrydtemperament, bedoel ons onder andere dat hy of sy 'n korrekte balans handhaaf tussen psigies gereed en fisies ontspanne wees. Dit is moeilik en daarom is daar min kampioene. Jy het dit andersom ervaar. Maar jy kan daaraan werk om die kompeterende aspek van jou spel te verbeter en selfs goed te maak. Maar in die heel eerste plek kan jy nie 'n mislukking wees nie. Jy is nie 'n 'loser' nie. Jy kan wel teleurstellings beleef en terugslae ondervind. Jy is dan dieselfde mannetjie wat so 'n paar jaar gelede as twaalfjarige knaap spontaan besluit het om namens die afrigtingsgroep in 'n toesprake vir my dankie te sê. Dieselfde jongman wat nou besluit het dat tennisprestasies in sy toekomstige loopbaan nie so belangrik gaan wees nie en dat hy nie toernooie

of wedstryde op Sondaë gaan speel nie omdat sy verhouding met die Here belangriker is. Klink dit vir jou na 'n mislukking?

Eenkeer het ek 'n laerskool in Fairland, Johannesburg, se kleure-atletiekbyeenkoms bygewoon. Agter die pawiljoen en weg van ons almal was 'n klein seuntjie van Sub A met sy eie byeenkoms besig. Albei sy beentjies was van sy enkels in gips. 'n Toutjie tussen die beentjies het gekeer dat hulle uitmekaar swaai. Hy het in 'n afgemete 15 tree-baan gehardloop terwyl sy maatjie met 'n stophorlosie met elke poging sy tyd geneem het. Met elke probeerslag het hy op sy vorige poging probeer verbeter. Hy het elke greintjie energie waaroor hy beskik het ingespan om sy doel te bereik. Maar wat my die meeste aangegryp het, was die uitdrukking van intense genot en vreugde op sy gesiggie as hy in sy doel geslaag het.

Ek het twee dinge by hierdie seuntjie geleer. In die eerste plek was dit juis die absolute genot wat hy uit sy deelname geput het. Binne die raamwerk van sy persoonlike vermoëns en beperkinge het hy elke oomblik daarvan geniet. Dit is sekerlik die grootste geheim om die druk van kompetisie hanteerbaar te maak. Geniet die spanning en al die harde werk en oefening wat kompeteerende deelname voorafgaan, en doen jou bes. Geniet die suksesse en teleurstellings wat vir jou mooi herinneringe eendag sal wees. Geniet die mense met wie jy in aanraking kom en al die verskillende plekke waar jou deelname jou neem. Ek kan jou uit eie ondervinding verseker dat as dit wat jy doen, nie vir jou lekker is nie, jy nie sukses sal behaal nie. Jy sal ook nie heel as mens anderkant uitkom nie.

Die tweede ding wat ek by hierdie seuntjie geleer het, is dat deelname met soveel plesier die voorreg van deelname beklemtoon. Met sy deelname kon hy dankie sê dat hy die voorreg het om daar te wees waar die dinge gebeur. Ongeag of jy met gips aan jou bene sonder toeskouers kompeteer, en of jou land voor duisende verteenwoordig. Onthou, die Groot Toeskouer sien die genot by jou en Hy lees jou dankbaarheid in jou deelname. En die mens se reaksie op sy verlossing kom mos tot uiting in sy dankbaarheid daarvoor."

Op die oomblik werk J.P. aan sy doktorsgraad in teologie. Hy het ook in sy matriekjaar vir die W.P. Junior span gespeel.

Op die pad van deelname is almal wenners

Op die eerste dag van 'n S.A.-Junior kampioenskappe kry ek gereeld verskeie oproepe van leerlinge wat oor hulle suksesse en vordering verslag doen, wat vir my baie lekker is. Dan kry ek ook 'n oproep van 'n leerling wat 'n goeie speler is en tweede vir die toernooi gekeur was, maar in die eerste ronde verloor het – sulke oproepe is nie so lekker nie.

Is dit dan die moeite werd om so hard te werk en 'n mens aan die moontlikheid van teleurstellings, kritiek en skinderstories bloot te stel? Sou dit dalk makliker gewees het om nie te hard te probeer nie, en dan 'n verskoning te hê vir die einduitslag en alles wat verkeerd gegaan het? Oënskynlik is dit nie die moeite werd om met oorgawe en toewyding die pad van deelname te loop nie. Tog, as 'n mens nie probeer het nie, dan sou ek ook nie die opwinding, vreugdes, suksesse en wonderlike ervarings beleef het nie. Alleen deur deel te neem, kan 'n mens uitvind of jy jou werk bevredigend kan doen.

Hierdie vraagteken-sindroom kan net besweer word deur elke oomblik van vandag jou heel beste te doen, en dit te geniet. Elke dag moet jy in elke faset van jou tennis daarna streef om jou beste te gee. Dan begin afrigting, oefen en kompetisies lekker word en eers dan kan jy na die beste van jou potensiaal presteer.

'n Sewentienjarige leerling van my, Jeanne de Wet, het die dag na 'n praatjie van my oor die energie wat leerlinge vermors deur kommer oor die uitslag van 'n wedstryd, blinkoog kom vertel dat sy die belangrikste les van haar jong lewe geleer het. Sy het haar altyd bekommer oor dinge soos proewe. Sy was vreesbevange dat sy die mense na aan haar sal teleurstel en dat mense sleg van haar sal dink. Sy was selfs bekommerd of sy haar tennisklere mooi genoeg vertoon. Tydens my praatjie het sy skielik besef dat sy maar net haar bes kan doen en elke oomblik moet geniet, omdat deelname en kompetisie vir haar baie lekker is. En eintlik speel sy tog net vir haarself. Binne drie maande daarna het sy haar eerste belangrike finaal in 'n toernooi behaal.

Toe ek 'n dag na my beroerte aan my linkerkant verlam in die intensiewe eenheid lê, het mense vir my gesê: "Gerrie, jy het 'n goeie loopbaan gehad!" En ek het by myself gedink: "Gehad?" En toe die besef, die beste CV met suksesse beteken nie veel nie! Dit gaan uiteindelik nie oor die uitslag nie, dit gaan oor deelname. Ek wou bitter graag nog kon afrig, deelneem.

As jy in die aand na 'n tenniswedstryd in jou bed lê, is dit net jy met jou eie gedagtes. Dan moet jy eerlik met jouself kan wees en weet dat jy regtig jou bes gedoen het – of jy nou gewen of verloor het. Slegs dan het jy selfrespek en maak dit nie verder saak wat ander mense sê of dink nie. Behalwe in 'n godsdienstige sin is jou eie die belangrikste opinie oor jou. Sulke selfrespek sal tot 'n goeie selfbeeld lei.

Daar is baie leerlinge wat ek altyd sal onthou omdat hulle met hulle beskikbare talent altyd hulle bes gedoen het. Dieselfde geld spelers wat wel presteer het. Om dit te "maak" is 'n relatiewe begrip. Sommige leerlinge het titels gewen en selfs Springbokke geword. Maar daar was ook leerlinge aan die ander kant van die munt, soos die een

wat as klein seuntjie skaars die bal kon raakslaan, maar wat vasgebyt het en ten spyte van sy aanvanklik onortodokse styl het hy uiteindelik vir sy skool se eerste span gespeel. Hy het eenkeer opgemerk dat hy op sy CV nie werklik belangrike tennisprestasies kan plaas nie. Tog was die lewenslesse wat hy uit sy tennisspel geleer het, baie belangriker.

Met deelname sal jy as speler die goeie en die slegte beleef. Net soos die speler die goeie moet geniet, moet hy ook die teleurstellings en terugslae kan verwerk. So groei en ontwikkel die persoon tot volwassenheid, want dit is deel van 'n mens se lewensbestaan. Wanneer 'n speler hom verbind tot 'n wedstryd, 'n toernooi of 'n liga, is hy reeds 'n wenner. Want dit kos moed om jouself bloot te stel. Al behaal jy nie die sukses waarop jy ingestel was nie, maak die wete dat jy wel probeer het van jou 'n wenner. In November 1997 het Andre Agassi by die 141ste plek op die wêreldranglys gaan draai. Hy was oorgewig en onfiks. In 1997 het hy nuwe motivering gevind om weer topklas tennis te speel. Ek haal Agassi aan nadat hy die 2001 Australiese Ope gewen het: "Ek voel – of ek wen en of ek verloor – dat my uiteindelijke doelwit is om trots op myself te voel oor hoe ek deelgeneem het en hoe ek my gedra het."

'n Tenniswedstryd is soos die lewe self

Op Donderdagmiddag, 11 Mei 2000, het ek in my slaap 'n beroerte gehad. Die volgende dag was ek in die intensiewe sorg-eenheid, en my linkerkant was totaal verlam. Ek was bang, ontsettend bang.

"Gaan ek die res van my lewe in 'n rolstoel deurbring? Sal ek op die baan in 'n rolstoel kan kom om af te rig? Ek kan nie eers op my eie in die bed omdraai nie!" was die vrae wat deur my gedagtes gegaan het. Ek was in die belangrikste tenniswedstryd van my lewe gewikkel. Die verpleegster het die eerste aand soos 'n engel na my toe gekom, toe sy agterkom dat ek nie aan die slaap kon raak nie. Sy vra of sy vir my uit die Bybel kan voorlees. Sy lees toe uit Filippense 4:4. Dit begin so: "Verbly jou in die Here. Ek herhaal, verbly jou in die Here." Die volgende oggend het ons leraar 'n gebed vir my gedoen en hy gebruik toe dieselfde teks! Ek kry toe die boodskap dat ek wel "Okay" gaan wees, maar in die omstandighede het ek sterk getwyfel oor die "Verbly jou in die Here"-gedeelte. Ai toggie!

Maar ek het gou bewus geword dat al die lewenslesse wat ek deur die jare by my tennisleerlinge geleer het, ook in die daaglikse lewe van toepassing is. Ek kon nie glo hoeveel telefoonoproepe, boodskappe, kaartjies en besoeke ek ontvang het nie. My gesinslede, familie, leerlinge, oudleerlinge en kollegas was permanent langs my siekbed.

En ek het verstaan hoe belangrik die ondersteuning van mense is wat regtig omgee. 'n Oudleerling van Ceres, Alma Goosen, het vir my blomme gestuur met die volgende boodskap: "Jy het ons leer veg, nou moet jy veg!"

Ek het ook besef dat die uiteindelijke genot in die deelname opgesluit lê. Ek wou graag nog afrig, nog probeer.

Die internis, fisioterapeut en verpleegters het soos goeie tennis-afrigters opgetree. Hulle was ontsettend positief en het my goed laat voel oor myself. Van elke bietjie vordering het hulle 'n ophef gemaak. Hulle was taakgerig en het my elke dag laat oefeninge doen. Ek het die gevoel gekry hulle glo dat ek uiteindelik die oefeninge sal regkry en vordering sal maak. Toe ek die eerste keer my linkerduim effens kon roer, verstaan ek beter wat klein oorwinninkies behels.

In die eerste paar dae by die huis het moedeloosheid en depressie my beetgepak. Ek het gevoel of ek nooit weer aan die gang sal kom nie en het die onsekerheid van die toekoms gevrees. Ek was skaam voor die Here in my gebede, want ek was veronderstel om dankbaar te wees dat ek leef.

Met behulp van die internis, die fisioterapeut en my vrou, wat so sterk soos 'n rots is, het dit stadig begin beter gaan. My kinders was vol deernis en omgee. Twee weke na ek uit die hospitaal gekom het, was ek terug op die bane om af te rig. My seun moet my met die kar heen en weer vervoer, ek beweeg langsaam met 'n kiere, moet myself by die twee trappies opsleep en ek moet kort-kort op 'n stoel gaan sit. Ek moet die leerlinge tot by my roep om hulle opdragte te gee, want my spraak is ook aangetas.

Daardie eerste week terug op die tennisbaan was die moeilikste week van my lewe. Dit was 'n voortdurende geveg in myself om nie geloof en vertroue te verloor nie. Deur gebede en geloof is enigiets egter moontlik! Nou gaan dit geleidelik beter. Ek doen elke dag my oefeninge getrou en met ywer. Mense sê die sprankel in my oë is terug, na dit die afgelope paar jaar as gevolg van ander kroniese siektes nie daar was nie.

"Verbly jou in die Here?" Inderdaad kan ek, want ek is so dankbaar dat ek weer redelik kan loop, afrig en dat die ongemak van 'n swak linkerkant nie meer 'n verskil maak nie. Ek is ook dankbaar vir die warmte en liefde en omgee wat ek kon ervaar. Die seer en siek wees van die kroniese kwale het draagbaar geword, en ek kan mense weer leer tennis speel. My kop is weer skoon en ek het 'n nuutgevonde geloof en selfrespek.

Tennis en die lesse wat jy daaruit leer, is soos die lewe self.

Hoofstuk 8

Die laaste woord behoort aan oom Gerrie se oudleerlinge

From the first day that I met Gerrie Berner, he stressed the importance of a good work ethic. He also spent much more time on the mental approach needed to win matches, something that few other coaches care to address. He made me believe for the first time in my career that I could beat the best players in the world. Gerrie's teaching style was always a combination of very hard work and mental conditioning, two elements that are absolutely essential to success at the highest level. I sincerely believe that without Gerrie's guidance in my junior days, I would not have had the success that I enjoyed later in my career.

Piet Aldrich
Springbok en Davisbeker-speler
Nr. 1 op Wêreld-Dubbelspelranglys
Suid-Afrikaanse Junior Enkelspelkampioen



The one thing I learned from Gerrie Berner that served me very well during my career as a professional tennis player is the professional manner in which we trained on a daily basis. The level of concentration, focus and intensity emulated, sometimes exceeded, the levels experienced in a match situation. This is something very few coaches in the world can achieve. The sessions with Gerrie installed a dogged determination to compete at the highest level, every time you stepped onto the match court.

The fine tuning of all strokes and the ironing out of unforced errors on a daily basis made a significant difference to my game. Matches are often won or lost on 1 or 2 unforced errors. Gerrie prepared me mentally and physically for the tough task ahead on the Professional Tennis Tour. Where pure talent is not enough to succeed.

Marius Barnard
Sukesvolle internasionale dubbelspelspeler

Waardevolle jare saam met Gerrie Berner

Ek het op die jong ouderdom van 11 jaar vir die eerste keer by Gerrie aangekom. Ek het vir die volgende 4 jaar die voorreg gehad om afrigting te kry van een van die beste leermeesters in tennis wat Suid-Afrika nog ooit gehad het.

Ek was baie gelukkig dat ek sulke waardervolle afrigting van Gerrie kon ontvang, veral op so 'n sensitiewe tydperk in my loopbaan, wat volgens my die belangrikste jare is in die voorbereiding van 'n professionele loopbaan. Wanneer ons so tussen mekaar praat, op die ATP Toer, is daar 2 dinge wat ons by Gerrie geleer het wat uitstaan bo alles: professionaliteit en dissipline.

Wanneer ek terugkyk op my loopbaan, besef ek opnuut hoe baie die dissipline wat Gerrie op ons afgedwing het, vir my beteken het.

In my loopbaan, waar die psigiese aspek van tennis my grootste bate is, sal ek altyd oneindig dankbaar wees teenoor Gerrie, aangesien hy jare tevore daardie fondament gelê het.

Gerrie het vir ons ure op 'n dag laat oefen en het op 'n jong ouderdom van ons verwag om vir 3 ure op 'n slag nooit ons konsentrasie te verloor nie, en dit het vir my en ander suksesvolle professionele spelers oneindig baie beteken.

Ek sal altyd dankbaar bly teenoor Oom Gerrie vir die belangrike rol wat hy in my loopbaan gevul het.

Pietie Norval

Springbok en Davisbeker-speler

Wêreld-Dubbelspelkampioen (2000) – eerste Suid-Afrikaner

Silwermedaljewenner (dubbelspel) – Olimpiese Spele, Barcelona

Suid-Afrikaanse Junior Meesterskampioen



Gerrie Berner het vir my as speler, afrigter en mens geweldig baie beteken – waarvan seker die belangrikste die waardes wat hy help vestig het.

As speler het hy 'n trots in jouself en jou “efforts” gekweek wat bygedra het tot 'n goeie selfbeeld en geloof in jou vermoëns. Die “pad” is altyd belangriker as die bestemming en dus is niks minder as jou beste goed genoeg nie. Jy kon altyd weet dat hy in jou glo en met passie belangstel in jou vordering.

Later as afrigter het ek besef hy kyk altyd eerste na die speler se menswees en die invloed daarop. Hy gebruik sy mensekennis, gegrond op die omgee vir elke speler, en maak tegniese verbeterings/veranderings

sonder om die speler se selfvertroue te laat wankel. Dit verg geweldige goeie tegniese kennis en insig. Hy rig nie net houe af nie, maar leer spelers om die spel te speel, te geniet en deur harde werk (van speler en afrigter) na hulle ideale te reik. In dié boek kan lesers sy filosofie saam met hom ervaar en verryk word as speler, afrigter en mens.

Handri Westman

Nr. 15 op S.A. Vroue-Enkelspellys

Provinsiale speler en Maties Nr. 1

Tans afrigter in die W.P.



Ek ken oom Gerrie Berner vir amper 35 jaar. Hy het my leer tennis speel en my afgerig vandat ek omtrent 5 jaar oud was vir 'n tydperk van meer as 20 jaar.

Hy was egter baie meer as dit. Oor 'n lang tyd en soms moeilike tye in enige jong mens se lewe was hy ook 'n "lewens"-afrigter, mentor, vriend en dikwels ook 'n voorbeeld.

As tennisafrigter – wel, in Suid-Afrika het hy nie sy gelyke gehad nie. Hy was die beste, en ongelukkig het hy nie altyd die erkenning gekry nie en was daar nie veel ondersteuning, finansiële en andersins van SATU nie. Alles wat hy met verskeie tennisspelers vermag het, mans en vrouens, moes en het hy self gedoen, met baie opoffering van hom en ook sy gesin.

Hy het geweet wat dit verg om bo uit te kom. Die ure en ure se harde werk, opoffering en deursettingsvermoë, psigies en fisies. Atlete praat van die "muur": daardie plek of punt waar jy fisies en psigies nie meer verder kan nie en dikwels ook nie wil nie.

Oom Gerrie het ons (sy leerlinge) dikwels tot anderkant die "muur" geneem omdat hy geweet het jy moet daar uitkom om te verstaan wat dit verg om bo uit te kom, en 'n wenner te wees.

Oom Gerrie het my ook geleer wat dit is om te wen en hoe om te wen. In tennis, maar veral ook in die lewe. Ek dink nou dat ek kan terugkyk, kan ek sien hoe baie van die lesse en beginsels van wat hy ons geleer het van tennis en eintlik enige sport, ook van toepassing is op die lewe.

Hy het ons geleer om te verloor, nie dat ons ooit daarvan moet hou nie (Jimmy Connors het gesê: "I hate losing more than I like winning"), wel dat jy moet leer uit jou foute en verlore, daaraan werk en regstel en weer en weer terugkom en dit omdraai na wen toe.

Oom Gerrie is 'n wonderlike mens. Hy het nooit ophou "gee" en "gee" nie. Sy kennis, sy tyd, sy "oor" en sy empatie. Sy gesin moes ook baie gee

en opoffer en ek dink Linette en sy twee kinders het ook 'n groot bydrae tot sy sukses gemaak.

Ek dink tennisafrigting was nie 'n werk vir oom Gerrie nie, dit was en is sy passie. Van hierdie passie het afgesmeer op letterlike honderede van sy leerlinge en baie ander mense met wie hy kontak gehad het deur sy lewe.

Ek weet daar is baie van sy leerlinge wat op baie ander terreine van die lewe 'n sukses gemaak het en baie daarvan te danke het aan oom Gerrie se "afrigting".

Ek voel half "onbekwaam" om in 'n paar bladsye iets te sê oor wie Gerrie Berner is en wat hy alles vir so baie mense beteken het, 'n hele boek is nodig.

Wat ek wel kan sê is dat as daar iemand is wat iets kan sê oor tennis en tennisafrigting in Suid-Afrika in die verlede en tans, is dit oom Gerrie.

Schalk van der Merwe
Wêreld o/18 Junior Enkelspelkampioen
Suid-Afrikaanse Geslote Enkelspelkampioen
Junior Springbok en internasionale speler (top 100-manspeler)
Suid-Afrikaanse o/18 Junior Enkelspelkampioen



Being a member of the Stellenbosch Tennis Club has been an honour and a priviledge because of the wonderful way you handled the club and my tennis especially. It was a honour because I was and will always be proud to have been a Matie.

I wil never forget all the wonderful times I had with my "tennis friends". The tours and S.A.U.'s will always have a special place in my memories.

Gerrie, I would also like to thank you for teaching me respect. Respect for my fellow club member, for you, Handri and for myself.

I would like to wish the Club everything of the best for the coming year and I hope Stellenbosch Tennis Club will always be "simply the best".

René Uys
Springbok
Nr. 45 op Wêreld-Vroueranglys
Maties Nr. 1

Beste oom Gerrie

Ek dink ek is met geboorte geseën met baie voorregte, “ballsense” was ongelukkig nie een van hulle nie, en ek was beslis nie beskore gewees om die volgende Agassi te wees nie. Maar deur die jare het Oom vir my hierdie skill so bevorder, dat selfs ek (wat gewoonlik strewe na perfeksie en altyd glo dat ek moes of kan beter doen as wat ek gedoen het) werklik trots is op wat ek bereik het op die tennisbaan. Op papier, soos gesien deur die oningeligte gemiddelde persoon, het ek miskien nie te veel bereik op die baan nie, maar ek het eerder ’n klomp persoonlike oorwinnings gehad, wat vir my meer beteken as wat meeste mense sal verstaan.

Die ander dinge wat ek deur die jare van die squads, gesprekke, toere en selfs trane geleer het, is veel groter en belangriker as wat enige tenniswedstryd kan wees. Dit wat tennis bygevoeg het tot my as mens is sonder twyfel een van die grootste voorregte wat ek al beleef het.

Ek het deursettingsvermoë, dissipline, konsentrasie, respek vir myself en ander alles gekry deur tennis en om vir Oom as ’n vriend te hê. Ek het geleer om kleiner dinge in die lewe te waardeer, en dat jy jou tyd so goed moontlik moet spandeer, jy lewe net een keer. Een van my gelukkigste oomblikke was toe ek by ’n squad opdaag, ’n ruk na Oom se beroerte en sien hoe Oom op die baan is, besig by ’n mini squad om te volley met iemand, dit was ... ek weet nie hoe om dit te stel nie, maar dit was asof alles perfek was, om vir Oom op die baan in aksie te sien nadat ek Oom ’n paar maande vroeër in die hospitaal gesien het, was ’n groot voorreg. Dit was asof ek ’n nuwe waardering vir die lewe en sy kosbaarheid gekry het.

Al het die tennisafrigting nou tot ’n einde gekom, hoop ek dat die “lewens”-afrigting nog vir lank sal voortgaan.

Arend Theron

Paul Roos 1ste span 2001



Dit is nogal ironies, dat as iemand my vra wat ek by Oom Gerrie se squads geleer het, die eerste gedagte glad nie oor ’n goeie voorarm of ’n mooi backhand of ’n harde serve nie, maar my eerste gedagte is die dinge wat ek geleer het wat ek vandag saam met my deur die lewe kan neem. Dissipline, dissipline, dissipline is die eerste gedagte wat opkom en die een wat die meeste impak op my gehad het, ek dink ook by al oom Gerrie se ander kinders wat geoefen het omdat hulle wou. Enige iemand wat nog nooit ’n squad bygewoon het nie, kan maar bietjie gaan kyk hoe lyk dit daar. Vir 2 ure word daar geoefen met intensiteit, sonder ’n gerond-spelery. Vanaf die outjie wat net vir die skool se 1ste span speel tot die top-

junior in die land, niemand maak grappe, almal oefen om te verbeter. In my universiteitsjare het dit soms gesukkel om dit deur so squad te maak. Die volgende dag was daar blase en seer voete!! Dan het ek geleer wat dit is om respek te hê vir iemand. Iemand wat so intens belangstel in en opoffer vir sy kinders (let wel, ek sê kinders, want Oom Gerrie het sy persoonlike band met almal daar) kan nie anders om 'n enorme hoeveelheid respek te verdien. Ek onthou middae wat enige ander mens in sy toestand nie naby 'n baan sou kom nie, maar Oom Gerrie was daar, en dit sê vir my hy gee regtig om, dan oefen jy 2 maal so hard uit respek vir hom.

'n Ander ervaring wat ek nou al 'n paar keer ervaar het is die spesiale band wat daar tussen al sy kinders is. Ek dink dit is omdat almal daar dieselfde harde werk en ondervindings geniet het. Ek het eenkeer as 18 jarige in Holland geldtoernooie gespeel tussendeur satellite toernooie toe ek op die naam Freddie Sauer in die draw afkom. Ek kon sy naam baie goed onthou van staaltjies wat Oom Gerrie altyd oor hom en Schalk van der Mewer vertel het toe hulle as top-juniors geoefen het by hom. Ek moes myself voorstel, want ek was nogal alleen daar in die vreemde en Suid-Afrikaanse geselskap is dan altyd lekker. Groot was my verbasing oor hoe bly hy was om van 'n ander Suid-Afrikaner te hoor. Nog groter was my verbasing toe hy nie ophou praat toe hy hoor ek is ook by Oom Gerrie. Al die staaltjies wat Oom Gerrie by die squads vertel het, was waar, want in die volgende 2 weke toe ek by hulle moes bly het hy almal weer persoonlik oorvertel. Ons was eintlike twee vreemdelinge, maar daar was dadelik 'n band.

Gerrit Steenkamp

**S.A. Meesters en S.A. Junior o/18-Enkelkampioen
Internasionale speler**



Ek het as 10-jarige tennisspeelster by oom Gerrie se oefengroep aangesluit. Reeds op 'n jong ouderdom het die professionaliteit waarmee oom Gerrie te werk gaan en die dissipline waarmee sy leerlinge oefen my opgeval.

Dit was duidelik dat daar ure se beplanning agter oom Gerrie se oefen sessies gestee het. Elke oefening het 'n weldeurdagte doel gehad, of dit nou so eenvoudig was soos om 'n tennisbal met die hand vir 'n speelmaat te gooi om voetwerk te verbeter of so ingewikkeld was soos om 'n 'half-volley' aan te leer. Selfs tydens die eerste opwarming sessie van die dag is daar pertinent gefokus op spesifieke aspekte soos ritme, voetwerk en die diepte van grondskote. Trouens, flinke voetwerk en bestendige grond-

skote was kenmerkende eienskappe van spelers wat by Oom Gerrie afrigting gehad het. Die aanleer van nuwe tegnieke het gepaard gegaan met 'n reeks van sorgvuldige geselekteerde oefeninge, nie net om die leerling te help om die tegniek te bemeester en te verfyn nie, maar ook om deur herhaling die nodige selfvertroue te kweek om die hou in 'n wedstrydsituasie uit te voer. Selfs nie eens reëndae het verlore gegaan nie, maar is doeltreffend benut om wedstryd takties te bespreek of om leerlinge geestelike voor te berei vir komende toernooie. Oefeninge is dikwels interessant en uitdagend gemaak deur onderlinge kompetisies. Die hoogtepunt van die dag was dan wanneer oom Gerrie, met sy skerp sin vir humor, heel seremonieus koeldranke oorhandig het aan die wenner van die onderskeie kategorieë.

Oom Gerrie is 'n uitstekende tennisafrigter en 'n besondere vriend vir sy leerlinge. Hy bewapen nie net sy leerlinge met soliede tennishoue en goeie wedstryd taktiek nie, maar ook met belangrike karaktereenskappe vir die alledaagse lewe, soos dissipline, geduld, sportmansgees, doelgerigtheid, deursettingsvermoë, integriteit, geloof in jou eie vermoë en die vermoë om onder druk te kan presteer.

Linette Visagie

S.A. Meesters o/18-Enkelspelkampioen

S.A. Skolespankaptein

Amerikaanse universiteit



Attending the 2001 National Junior Championships leaves many impressions on one's mind.

This is the ultimate arenas for many South African Coaches, all the who's who were there, operating outside the courts where many fierce battles were fought.

Watching from a distance you could classify most of us in two main categories, namely child orientated and achievement orientated. The most worthy in the first category is surely Gerrie Berner, the master of motivating his children, attending the warm-ups, always in the background.

This man always encouraged with sensitive words and sometimes with a glaze, his pupils love and adore him. Many people took note that the girls u/18 final were contested between Sandri Kleu and Carine Vermeulen, both coached by Gerrie Berner. In these days many young people take to the coaching profession, many times not because of a passion for the child and the game of tennis, but for financial survival. We don't have to look further than Gerrie Berner as a role model for

young coaches. No matter what the criteria of TCSA are for a MASTER coach, this man surely deserves it. His greatest credit is certainly the number of top coaches operating today, coming from the Gerrie Berner camp. He taught us how to love the game... and on many occasions enquiries about the well-being of his past pupils, not so much their achievements, this says it all...!

We in South Africa can go all the way if we stick and adhere to the basic principles of the life practised by Gerrie Berner... and maybe we won't see so many 'burn-outs' along the way – wreckages of coaches who could not take them to Wimbledon!! Gerrie Berner, we as tennis enthusiasts salute you as a great coach, a mental toughness instructor and a great man, humble in every sense of the word. We see Jesus in you.
Coach CTA

Myburgh van Zyl
Provinsiale Junior Kampioen
Provinsiale speler (jr. en sr.)
Afrigter (hoof) – Cradock Tennisakademie



Gerrie was the first coach that understood me as a person and not only as a tennis player (quite an achievement, as I found it extremely difficult to share my emotions and thoughts with anyone). Understanding my personality on and off the court, he was able to help me reach my potential.

Gerrie's belief in me, from the first day, helped me believe in myself.

Gerrie's very strict discipline (sometimes a little extreme and unfair!) brought the best out of his pupils and also prepared us for the tournament pressures. I have yet to come across a coach who can match Gerrie's ability to help players in the mental aspects of competing.

At eighteen years of age, Gerrie did not make devastating changes to my game, but rather used what I had and added to it, to develop an all-round game. He had a way of helping my game technically without me ever realising it. I was never very receptive to technical changes.

When I first went to Gerrie, we worked out between 6 and 8 hours a day, to prepare for my first overseas trip. The hours we put in laid the foundation for my game for future success.

Between overseas trips, I would attend Gerrie's squad to work on my game. By seeing me play, Gerrie was able to work out tactically what would suit my game.

To be able to phone Gerrie (any hour of the day or night!) on my

overseas trips, to discuss my matches and just chat, was very helpful and important to me. Gerrie was a friend as well as a coach.

Now, for the most unique part of Gerrie's coaching school, was being part of a team. When I have written about "us", I was referring to his pupils. We were a close knit group of tennis players who all worked out together and supported each other. George Boshoff, a writer for one of the newspapers used to refer to us as an 'extended family'. Especially in today's game which is very much a 'me' game. I think it is very important to experience being part of a team and to learn to share. It is also important to learn to 'give' as well as 'take' and not just 'take', which seems to be more and more the case in today's world. This you will definitely get from Gerrie's squads.

Gerrie thank you for really, really caring, maybe sometimes too much! You are "okay".

Linette, thank you for sharing Gerrie with all of us.

Yvonne Vermaak

Wêreld-Enkelspelranglys (vroue) Nr. 19

Springbok

Wimbledon, Vroue-Enkelspel Semi-finaal



Oom Gerrie het gedurende die laaste 15 jaar – wat my loopbaan as professionele tennisspeler insluit – enorme bydrae gelewer tot die ontwikkeling van my tennis. Sy kennis van tegnieke en "mental toughness" was en is vir my nog steeds van onskatbare waarde. Hy het 'n uitstekende squad sisteem, in my opinie die beste wat ek nog gesien en van gehoor het. Die dissipline wat hy handhaaf tydens die oefensessie en sy uitstekende mensekennis dra by tot die volgehoue ontwikkeling van sy spelers. Die lys van kampioenspelers wat sy afrigting al opgelewer het spreek vanself.

Dit is egter nie net Oom Gerrie se kennis van die sport wat sy afrigting so besonders maak nie, maar dit is ook die persoon Oom Gerrie Berner self. Ek het dit deurgaans ervaar dat Oom Gerrie 'n persoon is met baie integriteit wat baie vir sy spelers omgee en dat hy 'n besonderse verhouding met elkeen van hulle het. Ek het dit ervaar dat sy spelers se welstand vir hom net so belangrik is as hulle sukses op die tennisbaan. Vanuit hierdie milieu was ek altyd (tans nog) goed gemotiveerd en goed voorbereid gewees om na die beste van my vermoë te presteer. My suksesse op die tennisbaan getuig daarvan.

Alhoewel ek my deelname aan kompeterende tennis baie afgeskaal het

gedurende die laaste aantal jare woon ek tans nog Oom Gerrie se squads by om voor te berei vir die enkele belangrike tennistoernooie waaraan ek nog deelneem. Oom Gerrie se afrigting is vandag nog net so belangrik vir my as wat dit in 1986 was toe ek voorberei het vir my loopbaan as professionele tennisspeler.

Karen Lorio (neé Schimper)
Junior Springbok
Wêreld-Enkelspelranglys (vroue) Nr. 75
Laaste 16, Franse Ope Enkelspel
Suid-Afrikaanse Geslote Enkelspelkampioen



Oom Gerrie soos ons hom noem, is 'n baie besonderse mens. Ek loop al die afgelope 30 jaar 'n pad saam met hom en hy is en was my vriend, afrigter en mentor. As vriend kan ons ure om gesels oor sport, die lewe, kinders, ens. Vir baie van sy leerlinge was Oom Gerrie meer as 'n afrigter. Hy is 'n mentor en "a Great Teacher".

A Mediocre Teacher – Tells

A Good Teacher – Explains

A Very Good Teacher – Demonstrates

A Great Teacher – Inspires

Oom Gerrie verstaan die waarde van menswees en is in staat om spelers te motiveer en te inspireer en meer te doen as waartoe hulle in staat is. Oom Gerrie laat die speler beseef om self verantwoordelikheid vir sy vordering te aanvaar met hom as mentor altyd byderhand om bystand te gee as die speler uit sy eie vir raad en leiding vra.

Oom Gerrie lê baie waarde en klem op die kwaliteit van die prosen en die entoesiasme wat daarmee gepaard gaan. Daarom is die benadering tot die oefen- en afrigtingssessie so naby as moontlik aan die werklike wedstrydsituasie. In die prosen word jy as speler geestelik voorberei vir die druksituasie in 'n wedstryd sonder dat jy eers daarvan bewus is. So het jy as speler dan maniere ontwikkel om gefokus te bly by die taak wat aan jou opgedra is, sonder dat jy aan die uitkoms of eindresultaat gedink het.

As afrigter het Oom Gerrie my geleer wat dit is om die spel en die mense wat dit speel lief te hê. Meer as dit het hy my geleer hoe om vir die spelers om te gee. Oom Gerrie het my baie meer geleer as net om tennis te speel, maar ook om die liefde van die spel aan ander oor te dra en in die prosen het ek ook 'n afrigter geword. Ek kan tot vandag op sy nommer druk vir 'n objektiewe benadering tot 'n saak. Soos die jare verby gaan

waardeer ek hom meer en meer en kan ek net hoop en bid dat ek net die helfte van die invloed wat hy op my gehad het, op die mense waarmee ek werk kan uit oefen.

Jacobus Swanepoel
Professionele afrigter, Florida, VSA
W.P. en Maties Eerstespan



Hoewel ek voorheen vir Oom Gerrie geken het, was my eerste tennissles by hom op die ouderdom van 13 omtrent 'n belewenis! Ek het soontoe gegaan met die idee dat ek weet waaroor die 'game' gaan, maar meer as ses jaar later kan ek met eerlikheid sê dat ek nog net die oppervlak geskraap het.

Ek en Oom Gerrie het al 'n vêr pad geloop en daar was maar soos met alle ernstige spelers taai tye, maar hy was altyd die een mens wat bereid was om vir ure met jou te sit en te gesels oor wat jou pla, of wat sommer nou in jou lewe aangaan. Ek het al van baie afrigters gehoor wat spesiale tyd afstaan aan sy leerlinge, maar met oom Gerrie het dit nooit gevoel soos iets waarvoor jy betaal nie. Ek is seker dat dit ook nie altyd vir Oom Gerrie maklik was nie, want ek kan maar moeilik wees as ek wil en ons moes hard saam gewerk het dat my vurige humeur nie die beste van my in 'n wedstryd situasie sou kry nie.

Dit was egter nie tot in my finale jaar van my junior loopbaan wat Oom Gerrie regtig die meeste vir my beteken het nie. Die dood van my pa, die dag voor my 18de verjaarsdag het my heeltemal onkant gevang, maar Oom Gerrie was die een wat so intens met my op 'n sielkundige vlak gewerk het dat ek dit reg gekry het om daardie selfde jaar die Junior Nationals titel te deel.

Oom Gerrie is wat ek sal noem 'n top-internasionale afrigter, maar ook 'n vriend vir elkeen in sy squad.

Annali de Bruyn
S.A. o/18 Junior Enkelspelkampioen
Amerikaanse universiteit



Oom Gerrie was my tennis-afrigter vir ongeveer 10 jaar vanaf 1970 tot 1980. Tennis was 'n baie belangrike deel van my lewe en as gevolg daarvan het Oom Gerrie 'n baie belangrike rol in my lewe gespeel. 'n Mens kan ook sê dat Oom Gerrie die rede is dat tennis 'n belangrike deel

van my lewe geword het.

Hy is 'n onsettende goeie motiveerder wat sy leerlinge tot hulle maksimum potensiaal dryf. Hy duld nie verskonings, onfiksheid of onprofessionaliteit nie en ek het altyd gevoel dat ek nie net vir myself speel nie mar ook vir hom. Die motivering was van so aard dat ek van die begin af wou presteer.

Oom Gerrie is 'n gelowige, eerlike persoon wat respek afdwing onder sy leerlinge. Die eienskap wat hom onderskei van ander tennis afrigters is sy klem op dissipline op en af van die tennisbaan wat vir my van onskatbare waarde was vir die res van my lewe.

Marcel van der Merwe
Wenner Nasionale junior toernooie
Wenner manstoernooie
By Amerikaanse universiteit suksesvol gespeel
Internasionaal gespeel

I was coached under the guidance of Gerrie Berner from the age of 10-17. I then went onto full scholarship to UCLA and proceeded to play professional tennis for eighth years, representing South Africa in Davis Cup on 3 occasions. Gerrie was the backbone of my development, both mentally and technically. He instilled the discipline and work ethic in me that gave me the tools to go on and have a successful tennis career. Gerrie's greatest qualities is his ability to create a positive framework within a tennis players mind. His presence as a coach as an authority figure is awesome and when you work under Gerrie, you give 100% at all times. He taught me what high intensity training is all about and thats what it takes to succeed. I thank him for what he taught me in tennis. Anyone, anywhere in the world will have to go a long way to find a coach and mentor like Gerrie.

David Nainkin
Springbok
Internasionaal gespeel
Suid-Afrikaanse Junior Enkelspelkampioen



Afrig – vir wat?

Dit was in Maart 1968, toe Schalk 7 jaar oud was, toe ons besluit het dat ons iets behoort te doen, om sy aanleg en ook sy belangstelling en entoesiasme wat hy van kleins af vir tennis gehad het, in 'n rigting te

stuur sodat dit gevorm en geslyp kon word.

Julia de Villiers, toe van Bellville, het ons vertel van die belowende jong tennis afrigter, Gerrie Berner, wat op die Bellville tennisklub se bane afgerig het. Ons het gegaan en vir Gerrie ontmoet en so het 'n tennis verwantskap tussen die Berners en die Van der Merwes begin, wat prakties vir meer as 12 jaar sou duur – 'n tydperk waarin ons as ouers, saam met Gerrie, die nukke en temperament van 'n jong seun en tiener, sy harde werk op die tennisbaan, die teleurstellings, frustasies, maar ook hoogtepunte van sukses en wonderlike prestasies op die tennisbane van ons eie land en ander lande kon meemaak.

Alles het gebeur tydens die groeifase van ons kind – heel dikwels op sy eie, ver van die ouerhuis. Praat van bekommernis!! Die afrigter se rol as plaasvervangende persoon en sy positiewe invloed en bemoeienis, om jou kind met die vastigheid van dissipline en dieper geestelike waardes en godsdienssin toe te rus, was vir ons as ouers baie belangrik. Ons was deur al die tyd van mening dat die inslyp van tegniese vaardighede en die selfdissipline, wat deur ongelooflike lang ure van harde, volgehoue oefening, ontwikkel word, van groot waarde is. Daarom was ons saam met Gerrie trots en baie dankbaar vir die uitstaande prestasies van ons kind deur die jare. In die agtergrond egter, was daar die wete dat al bogenoemde van minder belang sal wees as die geestelike en emosionele opbou van Schalk agterweë sou bly. Ons begeerte was, dat die afrigter homself met al die fasette van menswees van hierdie 'leerling' moes bemoei, omdat sport beoefening en prestasie die totale mens omsluit.

Dit is hoe ons die vennootskap van die afrigter, Gerrie Berner, met sy “tenniskinders” en spesifiek met ons “tenniskind” beleef het – en dit is waarom ons vir Schalk met gerustheid deurlopend deur hom laat afrig het.

Schalk van der Merwe (sr.)
Vader van Schalk (jr.)

Bylae

Oudleerlinge van Gerrie Berner wat in die boek vermeld word

(Meisies word by die nooiensvan aangegee.)

ALDRICH, PIET: SA Davisbeker, nr. 1 Wêreld-Dubbelspelranglys,
SA Junior Enkelspelkampioen

BARNARD, LINDA: Top 100 Wêreld-Dubbelspelranglys,
wenner SA vroue- en junior toernooie

BARNARD, MARIUS: Suksesvolle internasionale dubbelspel

BURGER, JULIE: SA Junior Enkelspelkampioen

CUYPER, BRIGITTE: SA Federasiebeker, Wêreld-Enkelspelranglys
(top 20), SA Ope-Enkelspelkampioen

DE VILLIERS, HANDRI: SA Vroue-Enkelspel (nr. 15),
provinsiaal, SA Universiteite

DE VILLIERS, MINETTE: internasionaal, provinsiaal,
wenner nasionale vroue- en junior toernooie

DE WET, JEANNE: junior interprovinsiaal, Amerikaanse universiteit

DU TOIT, ALMA: provinsiaal, wenner nasionale junior toernooie

DURR, JOHAN: wenner junior toernooie, WP rugby-Curriebeker

FOURIE, EMILE: Amerikaanse Universiteit, provinsiaal,
wenner junior toernooie

JACOBS, JEAN: junior provinsiaal, junior titels

JOUBERT, MAREZE: SA Federasiebeker, internasionaal,
wenner junior toernooie

LOUBSER, ROSSOUW: SA Amateur-golf putjiespelkampioen

MAITLAND, LEE-ANNE: junior provinsiaal, wenner junior titels

MENTZ, RENÉ: SA Junior Enkelspelkampioen,
senior en junior provinsiaal

MUNDELL, JENNIFER: Wimbledon-Enkelspelkwartfinaal,
SA Junior Enkelspelkampioen

NAINKIN, DAVID: SA Davisbeker, internasionaal,
SA Junior Enkelspelkampioen

NORVAL, PIETIE: SA Davisbeker, Wêreld-Dubbelspelkampioen,
SA Junior Enkelspelkampioen

NOTHNAGEL, ADÈLE: senior en junior provinsiaal,
SA Universiteite (nr. 1)

ROLLINSON, SUSAN: Junior Springbok,
Wêreld-Enkelspelranglys (nr. 62)

SAUER, FREDDIE: Junior Springbok, internasionaal,
SA Junior Enkelspelkampioen, wenner Coffee Bowl

SCHIMPER, KARIN: Junior Springbok, Wêreld-Enkelspelranglys
(nr. 75), rondte 16 – Franse Ope-Enkelspel

SHER, JASON: Amerikaanse Universiteit, wenner junior toernooie,
afriqter VSA

SNYMAN, LIENKIE: SA Junior Enkelspelkampioen,
finaal Enkelspel – Orange Bowl (o/12)

STEENKAMP, GERRIT: SA Junior Enkelspelkampioen, internasionaal

SWANEPOEL, JACOBUS: junior provinsiaal, Maties, afriqter VSA

TERREBLANCHE, DANIE: SA Junior Meesters-Enkelspelkampioen,
Amerikaanse universiteit

VAN DER MERWE, MARCEL: Wenner nasionale en junior toernooie,
Amerikaanse universiteit

VAN DER MERWE, SCHALK: Wêreld-Junior Enkelspelkampioen,
Wêreld-Enkelspelranglys (top 100),
SA Junior Enkelspelkampioen

VAN DER VYFER, ANTON: provinsiaal, Maties

VAN NIEKERK, WEGE: senior en junior provinsiaal

VAN WYK, COENIE: SA Junior Meesters-Enkelspelkampioen,
internasionaal

VERMAAK, YVONNE: SA Federasiebeker, Wimbledon-Enkelspel
semifinaal, Wêreld-Enkelspelranglys (top 20)

VISAGIE, LINETTE: SA Junior Meesters-Enkelspelkampioen,
SA Skolekaptein, Amerikaanse universiteit

Gerrie Berner is in 1943 gebore, het in Port Elizabeth skoolgegaan en aan die Universiteit van Stellenbosch verder gestudeer.

Sy afrigtingsloopbaan strek oor 35 jaar. Hy begin in 1963 as vakleerling by Vivian Bundy, rig van 1968-74 by die Bellville-Tennisklub af, verhuis Johannesburg toe en keer in 1982 terug na Bellville. Sedert 1985 is hy afrigter by die Universiteit van Stellenbosch en sedert 1994 by Paul Roos Gimnasium op dieselfde dorp.

Sy prestasies as afrigter is legendaries. Onder die Suid-Afrikaanse Davis- en Federasiebekerspelers uit sy kamp tel Robbie Venter, Piet Aldrich, Pietie Norval, David Nainkin, Yvonne Vermaak, Brigitte Cuypers, Mareze Joubert en René Uys. Sy lys Junior Springbokke sluit spelers soos Schalk van der Merwe, Freddie Sauer, Karen Schimper en Susan Rollinson in terwyl ander internasionale spelers soos Neil Broad (Groot-Brittanje) en Sabina Simmonds (Italië) ook deur hom afgerig is. Meer as 30 Berner-leerlinge het al Suid-Afrikaanse Meesters en Junior titels gewen. Talle van sy leerlinge het, of speel tans, tennis aan Amerikaanse universiteite of op internasionale vlak.

Verskeie van sy leerlinge het top-prestasies behaal. Piet Aldrich was nommer 1 in die Wêreld-Mansdubbelspel. Schalk van der Merwe was Wêreld- Junior Enkelspelkampioen, en saam met Freddie Sauer wenner van die Coffee Bowl. Pietie Norval was Wêreld-Dubbelspelkampioen en Silwermedaljewenner by die Olimpiese Spele van 1992. Yvonne Vermaak was nommer 19 op die Wêreldranglys en het die semifinaal op Wimbledon gehaal. Brigitte Cuypers was nommer 18 op die Wêreldranglys en Susan Rollinson nommer 60. Jennifer Mundell het die kwartfinaal op Wimbledon gehaal en Karen Schimper die Franse Ope laaste 16.

As bestuurder en afrigter van spanne is hy ewe suksesvol. Onder sy leiding klop die SA o/23-span die VSA in die jare sewentig. Beide die WP Senior en Junior spanne wen die Interprovinsiale kompetisie in 1985 – die eerste keer in 47 jaar. Maties wen die SA Universiteite-kompetisie 10 keer agtereenvolgens. Die Hoërskool Linden wen die Administrateursbeker – die seuns 4 maal en die dogters 2 maal. Die Hoërskool Bloemhof wen die Amanda Coetzer-toernooi in 2001 en in 2002 wen Paul Roos Gimnasium die Wayne Ferreira-toernooi.

Gerrie se vorige boek, *Basiese tennis (Total Tennis)*, verskyn in 1988. Daarbenewens is hy die skrywer van talle koerantartikels en die maker van 'n video oor tennisafrigting. Sy stem en gesig is bekend op radio en televisie as aanbieder van tennisprogramme en as kommentator.

Hy is getroud met Linette en het twee kinders, Amourine en Gerrie Jnr.